

Adrian Nuță

Secrete și jocuri psihologice

Analiză tranzacțională



ADRIAN NUȚĂ

110826

SECRETE ȘI JOCURI PSIHOLOGICE

Analiză tranzacțională



378182
B.C.U. IASI



Editura SPER 2000
Colecția "Caiete Experiențiale" Nr. 6
București

Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

© 2000 Adrian Nuță.

ISBN 973-99221-6-3

Toate drepturile rezervate Editurii SPER.

Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în nici un fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale

NUTĂ, ADRIAN

SECRETE ȘI JOCURI PSIHOLOGICE: Analiză tranzacțională

Adrian Nuță - București: Editura SPER, 2000

160p., 21cm. – (Caiete experiențiale; 6)

ISBN 973-99221-6-3

159.9

Difuzare - Editura SPER

Str. Ritmului nr. 2A, Sector 2, București

Tel. 093 210 648, 093 520 933

Redactor: Adrian Luca

Coperta: Cătălin Andrei

1 2 APR. 2005

**Familiei mele biologice
și extensiei ei spirituale**

ADRIAN NUȚĂ (n. 1967): Cadru didactic la Universitatea București și la Universitatea Independentă „Titu Maiorescu”, susținând seminarii și laboratoare de comunicare, psihologia cuplului, psihologia familiei, consiliere și terapii de familie, psihoterapie. Psihoterapeut de orientare experiențială. Consultații private în cadrul Centrului de Dezvoltare Personală „S.P.E.R.” A mai publicat: „Jocurile conștienței sau Terapia unificării” (1999, cu Iolanda Mitrofan), „Analize experiențiale. Cum l-am lichidat pe Buddha” (1999), „Ascultând cu a treia ureche” (2000), „Inter-realitatea. Psihoterapie și spectacol dramatic” (2000).

CUPRINS

Partea întâi: CUM POȚI SĂ CITEȘTI CEEA CE VEZI	13
1. INTRODUCERE	14
1.1. Ce este analiza tranzacțională?	14
1.2. Filosofia analizei tranzacționale	15
1.3. Cine a fost Eric Berne?	17
2. VIZIUNEA ASUPRA PERSONALITĂȚII	19
2.1. Modelul stărilor Eului	19
2.2. Analiza funcțională a stărilor Eului	22
2.3. Structura de ordinul doi a stărilor Eului	28
3. VIZIUNEA ASUPRA PATOLOGIEI	31
3.1. Patologia structurală .	31
3.2. Patologia funcțională .	34
4. TRANZACȚIILE	36
4.1. Tranzacția complementară	36
4.2. Tranzacția încrucișată .	37
4.3. Tranzacția complicată	38
5. STROKE .	40
5.1. Tipuri de stroke	40
5.2. Economia stroke	42

6. STRUCTURAREA TIMPULUI .	45
6.1. Izolarea .	46
6.2. Ritualurile	47
6.3. Discuțiile tematice	47
6.4. Activitățile	48
6.5. Jocurile .	48
6.6. Intimitatea .	49
7. SCENARIILE DE VIAȚĂ .	50
7.1. Natura și definiția scenariului .	50
7.2. Rădăcinile scenariului .	52
7.3. Învingători, învinși sau prudenți?	53
7.4. Scenariul în viața adultă .	54
8. POZIȚIILE DE VIAȚĂ .	57
8.1. Originile pozițiilor	57
8.2. Coralul	58
9. INJONCTIUNILE	61
9.1. Nu exista!	62
9.2. Nu fi tu însuși!	63
9.3. Nu fi un copil!	63
9.4. Nu te maturiza!	64
9.5. Nu reuși!	65
9.6. Nu acționa!	65
9.7. Nu fi important!	66
9.8. Nu te amesteca cu ceilalți!	66
9.9. Păstrează distanța!	66
9.10. Fii bolnav!	67

9.11. Nu gândi!	68
9.12. Nu simți!	68
9.13. Relația in joncțiuni - decizii .	69
 10. STILURILE REGIZORALE .	 71
10.1. Până (când, ce)	72
10.2. După (ce, aceea)	72
10.3. Niciodată .	73
10.4. Întotdeauna .	73
10.5. Aproape	74
10.6. Fără final .	75
 11. DEVIZE, ANTIDOTURI ȘI MINISCENARII .	 77
11.1. Devizele sau mesajele otrăvitoare .	77
11.2. Relația devize – stiluri regizorale	81
11.3. Antidoturi la devize	82
11.4. Miniscenarii	83
 12. SENTIMENTE PARAZITE ȘI TIMBRE PSIHOLOGICE	 86
12.1. Sentimentele parazite .	86
12.2. Schimburile „filatelice”	90
 Partea a doua: CUM POȚI SĂ VEZI CEEA CE JOCI .	 92
 13. ANALIZA JOCURILOR .	 93
13.1. Definiție și caracteristici	93
13.2. Origine și funcții	95
13.3. Echipamentul de joc	96
13.4. Clasificarea jocurilor	97
13.5. Formula G	98

13.6. Triunghiul dramatic .	99
13.7. Cum poate fi recunoscut un joc?	100
13.8. Elementele schemei de analiză .	100
 14. CÂTEVA C.V.-URI FAIMOASE . .	103
14.1. Sala de judecată .	103
14.2. Te-am prins, ticălosule .	106
14.3. Lovește-mă .	108
14.4. Schlemiel	110
14.5. De ce nu – Da, dar	113
14.6. Între tine și el e nevoie de o luptă .	115
14.7. Rapo	116
14.8. Psihoterapia .	117
14.9. Cât de prost sunt .	119
14.10. Nu încerc decât să te ajut .	120
 Partea a treia: CUM POȚI SĂ SCRII FĂRĂ SĂ VEZI	123
 15. SCENARIILE ȘI SĂNĂTATEA REPRODUCERII .	124
15.1. Fața de plastic	124
15.2. Sinele mișcător	125
15.3. Fascinația și imprinting-ul	126
15.4. Telepatia .	127
15.5. Paraziții interni	128
15.6. Micul fascist .	130
15.7. Ipocrizia socială .	131
 16. DRAMATURGIA DE TIP INFANTIL	132
16.1. Planurile de viață .	132
16.2. Ce-ar spune Shakespeare?	134

16.3. Influența basmelor	135
16.4. Critica extraterestră a Scufilei Roșii	136
16.5. Creșa ca atelier demiurgic	138
 17. ANATOMIA UNUI SCENARIU	140
17.1. Blestemul – recompensă .	140
17.2. Elementul central	141
17.3. Provocarea .	141
17.4. Prescripția .	142
17.5. Modelele parentale	143
17.6. Demonul .	143
17.7. Permisivitatea	145
17.8. Îndreptarul ortografic	149
17.9. Antiscenariul	149
17.10. Casete video și audio	149
 18. PROGRAMAREA PARENTALĂ	150
18.1. Un pic de matematică	150
18.2. Anii de plastilină .	157
18.3. Latența și întâmplările ei .	159
 Partea a patra: CUM POȚI SĂ TE JOCI	162

Partea întâi: CUM POȚI SĂ CITEȘTI CEEA CE VEZI

Această parte are 12 capitole. Ele conțin alfabetul și regulile sintactice din AT, instrumente necesare pentru a înțelege comportamentul uman și ceea ce pare a fi în spatele lui, adică psihismul uman.

La sfârșitul ei vei putea să citești și altfel decât până acum ceea ce vezi și te asigur că, deși lectura este fascinantă, uneori vei regreta inocența acestei clipe.

1. INTRODUCERE

1.1. Ce este AT?

Conform definiției ITAA (International Transactional Analysis Association), analiza tranzacțională (AT) este o „teorie a personalității și o psihoterapie sistematică centrată pe schimbarea și dezvoltarea personală”

De fapt, AT este mult mai mult decât atât. Născută pentru a „umaniza” caracterul uneori ermetic al studiilor psihologice (și mai ales, psihanalitice), AT a cunoscut o asemenea dezvoltare încât a atins, fără voia ei, dubiosul statut de „psihologie populară” Aparenta simplitate a permis multor autori să se aventureze într-un teritoriu pe care, neînțelegându-l complet, l-au prezentat în maniere nocive sau reducționiste. Cu toate acestea, deși cuvintele pe care AT le folosește sunt simple, ideile și sensurile pe care le vehiculează sunt complexe și, uneori, foarte subtile.

Ca teorie a personalității, AT oferă un tablou al felului cum natura umană este structurată psihologic. Acest tablou este bineînțeles, modelul stărilor Eului. O stare a Eului este o constelare specifică de comportamente, gânduri și trăiri emoționale. În fiecare moment al existenței noastre, noi suntem într-o stare a Eului, manifestând o parte a personalității noastre. Tiparele generale cărora aceste stări se circumscriu sunt limitate la trei: Starea Eului Părinte, Starea Eului Adult și Starea Eului Copil. Când operăm cu modelul stărilor Eului pentru a înțelege aspecte ale personalității, AT devine „analiză structurală”

Ca teorie a comunicării, AT descrie ce se întâmplă când o persoană se întâlnește cu o alta. Schimbările verbale și nonverbale între stările Eului sunt numite TRANZACȚII. Când examinează tipurile și secvențele de tranzații, AT devine „analiză tranzațională propriu-zisă”

Ca teorie a dezvoltării copilului, AT dezvăluie cum patternurile comportamentale prezente își au rădăcinile în copilărie. Introducând conceptul de SCENARIU DE VIAȚĂ, AT devine „analiza scenariilor”

Ca teorie asupra psihopatologiei, AT identifică strategiile infantile care sunt reproduse în viața adultă, chiar dacă ele generează efecte dureroase sau dezadaptative. Când se focalizează asupra șirurilor de tranzații ce sprijină o decizie luată în copilărie (și ajunsă, între timp, în stratul inconștient al psihicului), AT devine „analiza jocurilor psihologice”

Ca psihoterapie, AT este folosită pentru tratamentul celor mai variate tulburări și probleme psihologice, de la frământările cotidiene până la psihoze severe. Ea oferă metode de intervenție pentru indivizi, grupuri, cupluri și familii.

În sfârșit, AT este folosită și în spații extra-terapeutice, ca instrument de dezvoltare a grupurilor umane (educație, management, analiză organizațională, asistență socială). Ca regulă generală, AT poate fi utilizată oriunde există o nevoie de a înțelege oamenii și relațiile de comunicare dintre ei.

1.2. Filosofia AT

Asumsiile filosofice pe care AT se sprijină sunt următoarele:

==> Oamenii sunt O.K..

==> Oricine are capacitatea de a gândi.

==> Oamenii își pot decide destinul, iar aceste decizii pot fi schimbate.

Spre deosebire de psihanaliză, filosofia AT este antideterministă. Ea are încredere în capacitatea ființei umane de a se angaja în comportamente și de a-și fixa obiective în urma unor selecții libere. Aceasta nu elimină influența forțelor sociale și nici nu consacră individul ca decident în totalitate liber. Așteptările, cererile sau presiunile figurilor semnificative sunt recunoscute, câtă vreme primele decizii sunt luate în copilărie, perioadă caracterizată de o înaltă dependență de ceilalți. Mai târziu însă, deciziile pot fi revizuite și modificate, iar dacă deciziile timpurii nu mai sunt adecvate, ele pot fi înlocuite cu altele noi.

Această filozofie implică două principii fundamentale în practica AT:

P1. Terapeutul și clientul lucrează în baza unui contract.

Aceasta înseamnă că ei intră în relație de pe poziții egale și își definesc limpede responsabilitățile, în baza unui contract. Clientul formulează ceea ce vrea să schimbe și ceea ce este dispus să facă pentru a aduce această schimbare. Terapeutul își confirmă disponibilitatea de a lucra, se angajează să facă uz de abilitățile sale profesionale și numește recompensa pe care o solicită în schimbul muncii sale.

Accentul pe care AT îl pune pe relația contractuală este una din contribuțiile majore aduse în consiliere și terapie. Fără un contract este relativ ușoară „hoinăreală”, adică ședințele lipsite de scopuri terapeutice sau de asumarea unei responsabilități personale pentru schimbare.

Contractul seamănă cu un „gentleman’s agreement”, în care terapeutul nu adoptă un rol de spectator, neutru-binevoitor, după cum nici clientul nu se încredințează pasiv terapeutului, așa încât acesta să realizeze ritualul magic de vindecare. Mai degrabă, ei sunt aliați și lucrează în vederea atingerii unor obiective comune, specificate încă de la început.

Contractul reflectă calitatea de agenți activi ai clienților în procesul terapeutic. Pentru ședințele terapeutice și viața cotidiană sunt

nominalizate sarcini specifice. Clienții experimentează noile moduri de a se comporta și astfel află dacă le preferă în locul celor vechi. În acest fel procesul terapeutic nu riscă să devină unul interminabil, în care clienții sunt dependenți de înțelepciunea terapeutului. Clienții își demonstrează dorința de schimbare acționând efectiv, nu doar „încercând” sau explorându-și la nesfârșit trecutul. Terapia are succes atunci când clienții acționează pentru a produce schimbările dorite.

P2. Între terapeut și client comunicarea este deschisă și directă.

Împărțind responsabilitatea cu terapeutul, clientul îi devine coleg în procesul vindecării sale. Ei folosesc același vocabular, aplică aceleași concepte și au o înțelegere similară a situației. Clientul are acces la notele terapeutului și este încurajat să se familiarizeze cu ideile AT.

Limbajul folosit este simplu, fiind curățat de cuvintele derivate din limba greacă sau latină, obstacole mai degrabă decât facilitatori ai comunicării, iar terapeutul abandonează complet rolul de expert detașat, prezent în relație pentru a-l vindeca pe „pacient”

1.3. Cine a fost Eric Berne?

Eric Berne, pe numele său inițial, Eric Leonard Bernstein, s-a născut la Montreal, pe 10 mai 1910, într-o familie în care tatăl practica medicina generală, iar mama era o scriitoare profesionistă. Pe când avea nouă ani, tatăl său a murit, iar evenimentul l-a afectat profund.

Devenind medic la 21 de ani, obține diploma de Master patru ani mai târziu, după care își completează studiile la Universitatea Yale, unde va fi rezident în psihiatrie.

Luptând în timpul războiului pentru armata americană (1943-1946), începe să experimenteze terapia de grup și este atât de entuziasmat încât interesul pentru terapia individuală scade în mod corespunzător. Cu toate acestea, după încheierea războiului își reia formarea în psihanaliză cu faimosul Erik Erikson.

În 1947 publică prima sa carte, "Mind in Action", pe care o va revizui și completa zece ani mai târziu, republicând-o sub titlul "A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis". Ea va conține un capitol consacrat analizei tranzacționale. Împreună cu o serie de alte articole publicate în revistele de specialitate ale timpului, ea completează cadrul de referință al AT.

Berne pare a fi fost mobilizat în eforturile sale creatoare de respingerea, în 1956, a cererii sale de a deveni membru al Institutului Psihanalitic. La mijlocul anilor '50, ideile sale erau deja diametral opuse de cele ale colegilor săi. Singur și rebel, el a abandonat formarea tradițională și a început să practice propriul sistem, AT.

În 1964 a publicat "Games People Play", carte care a înregistrat un extraordinar succes comercial. În 1966 apare "Principles of Group Treatment", în timp ce ultimele două cărți "Sex in Human Loving" și "What Do I Say After You Say Hello?" vor vedea lumina tiparului după moartea sa din iunie 1970, în urma unui atac de cord.

Descris fie ca genial și suportiv, fie ca distant și competitiv, Berne și-a sacrificat viața personală pentru realizarea profesională, dedicându-se practicii terapeutice și scrierii cărților. Deși a iubit copiii și a admirat abilitatea adulților de a se juca asemenea unor copii, nu și-a învins niciodată timiditatea, astfel încât să se încredințeze naturii spontane pe care el însuși a descris-o. Paradoxal, Berne pare să fi fost sub influența unui „scenariu de viață”, acceptând mesaje opuse exprimării iubirii pentru ceilalți și opuse acceptării iubirii venite de la ceilalți. Deloc întâmplător, Eric Berne a murit de inimă, la 60 de ani, exact ca și mama sa

2. VIZIUNEA ASUPRA PERSONALITĂȚII

2.1. Modelul stărilor Eului

O stare a Eului este „un pattern consistent de gânduri și trăiri emoționale, legat direct de un pattern comportamental corespunzător” (Berne, 1966). Definiția indică, fără echivoc, că experiența subiectivă și comportamentul se produc în mod CONSISTENT împreună. Punctul ei tare stă în faptul că ne permite să facem conexiuni sigure între comportament, experiență și trăiri emoționale.

Pentru cele trei stări ale Eului pe care le-a identificat și care epuizează registrul de manifestare a unei persoane, Berne a renunțat la cuvintele savante în favoarea celor simple, accesibile oricui. Astfel, el a lansat modelul Părinte-Adult-Copil care constituie și acum, după aproape jumătate de secol, inima analizei tranzacționale.

Deși această împărțire a personalității amintește de un alt model tripartit (sinele, eul și supraeul lui Sigmund Freud), cele două abordări sunt departe de a fi identice. La prima vedere, Părintele (sau starea Eului Părinte) seamănă cu supraeul care observă, amenință și condamnă. Adultul (sau starea Eului Adult) este similar Eului ce testează realitatea, iar Copilul (sau starea Eului Copil) aduce cu sinele, spațiul de generare a impulsurilor și instinctelor necenzurate.

Comentatorii care consideră stările Eului versiuni trivializate ale instanțelor psihice freudiene au de înfruntat două argumente solide:

i) Stările Eului sunt diferite în termeni comportamental-observabili. Prin contrast, instanțele psihice sunt concepte pur teoretice.

Nu putem privi pe cineva pentru „a vedea supraeul” dar putem judeca, grație observației, dacă se află în starea Eului Părinte.

ii) Stările Eului se referă la persoane cu identități particulare, pe când instanțele psihice postulate de Freud sunt generalizate. Când un individ se află în starea Eului Părinte, el nu acționează ca părinții „în general” Specific, el pune în act comportamente, gânduri și trăiri ale unor figuri parentale individualizate, în speță, părinții proprii.

Mai mult decât atât, fiecare stare a Eului, dacă este să acceptăm clasificarea freudiană, conține influențe ale sinelui, Eului și Supraeului. Astfel, Eul Părinte reproduce comportamentele totale ale părinților, inclusiv raționamentele și impulsurile acestora.

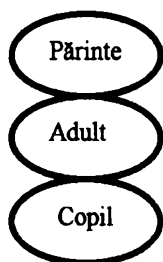
În modul cel mai simplu, stările Eului pot fi definite astfel:

→ Sunt în starea Eului Copil de fiecare dată când mă comport, gândesc și simt în același fel ca atunci când eram copil.

→ Sunt în starea Eului Părinte de fiecare dată când mă comport, gândesc și simt în același fel ca părinții mei (sau figurile parentale).

→ Sunt în starea Eului Adult de fiecare dată când mă comport, gândesc și simt în modalități care sunt răspunsuri directe la ceea ce se întâmplă aici și acum.

Aceste trei stări puse împreună construiesc modelul stărilor Eului și sunt convențional figurate într-o diagramă ce reprezintă structura de ordinul I al stărilor Eului.



Prin urmare, starea Eului Părinte a unei persoane reproduce comportamente, gânduri și trăiri pe care aceasta le-a perceput la propriii părinți sau la alte persoane semnificative din spațiul ei relațional, mai

îndepărtate (în timp) sau mai apropiate: un profesor, un coleg dominator, un patron, etc.

Eul Părinte conține norme, interdicții, reglementări, judecăți despre oameni și lucruri, modele de comportament autoritar, adică un întreg inventar de dispoziții, atitudini și reacții neanalizate și conservate în timp.

Starea Eului Copil, și prima care se dezvoltă, de altfel, conține zestrea instinctuală a unei persoane: trebuințele și dorințele sale, ceea ce-i place sau nu-i place, fără să știe exact de ce, intuițiile, spontaneitatea și creativitatea sa.

Eul Adult, pe de altă parte, analizează datele și faptele, le stochează și le interpretează, compară, evaluează, ascultă, înregistrează și comunică informații. Din aceste motive, Eul Adult este numit uneori „Calculatorul” Cu toate acestea, Eului Adult îi sunt asociate trăiri emoționale. Ele sunt trăirile adecvate unei situații imediate, astfel încât persoana care se confruntă cu ea să-i facă față.

O precizare importantă referitoare la stările Eului este că ele sunt NUME și nu lucruri. Altfel spus, ele nu pot fi atinse sau măsurate și nu pot fi localizate într-o anumită parte a corpului sau creierului. O stare a Eului descrie un set de fenomene interconectate, adică un set de trăiri, gânduri și comportamente. Ele nu au nici un fel de existență separată de persoana care le experimentează, iar expresiile de genul „Copilul din mine vrea să se distreze” sunt teoretic invalide, enunțul corect fiind „Când vreau să mă distrez sunt în starea Eului Copil”

Întrebarea legitimă care a fost pusă a vizat realitatea acestor stări. Cu alte cuvinte:

(1) Pot fi observate la oameni trei seturi comportamentale consistente și ușor de distins care să corespundă celor trei stări ale Eului?

(2) Experiențele subiective relatate de oameni corelează cu indicii comportamentali în conformitate cu modelul stărilor Eului?

Numeroasele studii și observații care au fost făcute tind să sprijine răspunsuri afirmative pentru ambele întrebări. Aceasta înseamnă că distincțiile psihologice pe care Berne le-a realizat sunt reale, iar intuițiile sale geniale sunt susținute acum de un corp substanțial de studii.

2.2. Analiza funcțională a stărilor Eului

Modelul funcțional, spre deosebire de cel structural, divide stările Eului, pentru a arăta cum le folosim. Într-un limbaj formalizat, modelul structural este preocupat de conținutul stărilor Eului, pe când modelul funcțional este focalizat pe procesualitatea acestora.

Reprezentat grafic, modelul funcțional arată astfel (vezi figura):

Părintele Normativ dictează, conduce, cenzurează, emite principii și norme, impune, ordonă, controlează, critică, devalorizează. El deține prejudecățile și judecățile noastre de valoare. Afirmările sale au valoare de sentință, par a fi universal valabile și nu pot fi puse la îndoială (de aici și intoleranța specifică). El este puțin sau deloc dispus să verifice analitic o situație, întrucât părerea sa deja există. Poate fi identificat pe baza unor indici comportamentali verbali și nonverbali de tipul:

Nu ai voie să faci asta.

Poți să faci asta. Trebuie să te comporți așa.

Ce vor spune ceilalți?

Așa ceva este nepermis.

Nu ești capabil să... (judecată depreciativă).

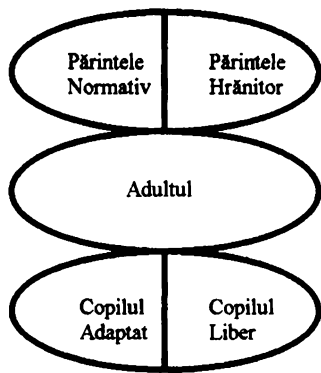
Niciodată nu faci ceva ca lumea.

Fă asta! (orice indicație imperativă sau afirmație autoritară)

În aceste cazuri trebuie procedat așa.

Așa sunt toți...

Niciodată nu face ceva ca lumea.



Modelul funcțional al stărilor eului

Amenință cu degetul arătător, realizează mișcări de avertizare, lovește cu pumnul în masă, insultă, calomniază, vorbește de rău, ridică sprâncenele (în cazul unei critici), măsoară pe cineva din cap până în picioare, ține mâinile în șolduri, folosește o voce autoritară, emite opinii pe un ton ce nu admite replică.

În aspectul său pozitiv (sau OK, cum îl mai numesc unii analiști) directivele sale sunt orientate în scopul protejării reale a celorlalți sau pentru a le promova o stare de bine. Doctorul care îi spune pacientului său: „Îți interzic să mai bei” se află în stare de Părinte Normativ pozitiv.

În aspectul său negativ (sau non-OK) critică și devalorizează. Profesorul care țipă la elevul său: „Ai făcut această greșală din nou” se află în această situație. La limită agresiunile sale îl transformă în „Persecutor”

PĂRINTELE HRĂNITOR ajută, încurajează, recompensează, sare în ajutorul cuiva, sfătuiește, felicită, apreciază, mângâie, are grijă. Indicii săi comportamentali sunt de genul:

Te doare ceva?

Te pot ajuta cu ceva? (își oferă serviciile)

Bravo!

Nu te neliniști!

Îmbrățișează, consolează, este binevoitor, susține, sprijină, transmite în jur un sentiment de protecție și siguranță, vine în întâmpinare.

În aspectul său pozitiv concentrează modele comportamentale aprobatoare în privința altora sau a lui însuși, generatoare de încredere, încurajatoare sau protectoare, furnizate de pe o poziție de considerație autentică pentru cel ajutat.

În aspectul negativ, ajutorul este acordat de pe o poziție care îl devalorizează pe celălalt. Părintele care face temele copilului său este un astfel de exemplu. La limită, acțiunile prin care îl împiedică pe celălalt să se dezvolte, să se formeze prin propriile experiențe, îl transformă în „Supraprotector” sau „Salvator”

ADULTUL nu poate fi subdivizat, dar poate fi polarizat.

Adultul pozitiv este atent și culege informații din realitatea mai largă a vieții, îndeplinește sarcinile, colaborează și negociază, rezolvă problemele, ia decizii în urma unor procese reflexive. De asemenea, integrează armonios dorințele (Eul Copil) cu normele și valorile (Eul Părinte)

Adultul negativ este excesiv de analitic în relațiile interumane, fiind mai degrabă un robot decât o persoană.

Adultul este orientat când spre exterior pentru a observa și analiza mediul înconjurător, când spre interior, pentru a asculta mesajele Eului Părinte sau Eului Copil.

Manifestările sale comportamentale conțin elemente de genul:

Cum te simți?

Ce este asta?

Care este părerea ta?

La ce folosește asta?

Ce crezi despre ideea asta?

Cum funcționează asta?

Ce spun specialiștii?

Își sprijină bărbia și reflectează, cere o informație, apelează la cei „care știu”, folosește gestică și mimică meditative, consultă instrucțiunile de utilizare, întreabă.

COPILUL LIBER își exprimă emoțiile și sentimentele în mod spontan, se manifestă prin bucurie și durere, creativitate, curiozitate și joacă. Nu ascultă de reguli și limite.

În aspectul său pozitiv este chiar centrul ființei umane. Exprimarea emoțională onestă, perceperea nevoilor și satisfacerea lor sunt acțiuni productive care îi permit unei persoane să evolueze.

În aspectul negativ Copilul Liber generează, prin acțiunile sale spontane, consecințe personale și sociale neplăcute, la limită punând în pericol propria viață sau a altora.

Indicii comportamentali pentru Copilul Liber sunt:

Îmi place asta/Nu îmi place asta.

Dă-mi asta!

Asta este a mea!

Vrei să ne jucăm?

Vreau asta.

Vreau să încerc și eu. (curiozitatea)

Mi-e bine./Nu mi-e bine.

Al meu e mai frumos.

Mă doare!

Lasă-mă în pace!

Nu mai vorbesc cu tine!

Se exprimă prin gesturi, semne de bucurie (sau invers) râde zgomotos, plânge, își comunică temerile, neliniștile, este furios, dansează, sare într-un picior, face mutre, caută ceva cu interes.

COPULUL ADAPTAT este supus, se conformează, ține cont de cereri, acceptă regulile, își modifică sau își reprimă propriile trebuințe. În varianta Copil Adaptat (Victimă), indicii săi comportamentali sunt:

Am încercat... dar nu reușesc. (devalorizare)

Nu pot să... (depreciere)

Ceilalți sunt mai buni ca mine. (inferioritate)

Am făcut tot ce am putut, dar (lipsă de încredere în sine)

Se plânge, se vaită, se apără se supune fără crâcnire, se oprește la culoarea roșie a semaforului, cedează locul în metrou, respectă regulile de politețe.

În aspectul pozitiv, Copilul Adaptat face posibilă acceptarea socială și elimină sau preîntâmpină numeroase întâmplări dezagreabile. Economisește o mare cantitate de energie mentală și generează un anumit confort în relațiile cu ceilalți.

În aspectul negativ este greu de suportat în varianta Rebel sau este blocant pentru dezvoltarea în varianta Victimă. Copilul Adaptat Rebel, în mod paradoxal, este la fel de atent ca victima la mesajele parentale, cu diferența că li se opune. El spune în mod sistematic „Nu”, întrerupe discuția, nu-și ține promisiunile, încalcă normele, se revoltă, contestă, sfidează autoritatea, ridică tonul, ripostează, se împotrivesc.

2.2.1. Egogramele

Jack Dusay a avut ideea de a reprezenta grafic cantitățile de energie conținute de fiecare stare a Eului, determinând astfel importanța relativă a acestora. Respectivul histogramă au fost numite egograme și sunt diferite de la o persoană la alta, în funcție de potențialul energetic și de distribuția acestuia între cele cinci stări ale Eului.

Egogramele nu sunt bune sau rele. Ele sunt expresii ale localizării energiei psihice în diferitele stări ale Eului și indică zona în care energia trebuie să scadă în intensitate pentru a putea deplasa surplusul într-o zonă deficitară și a obține astfel schimbările dorite.

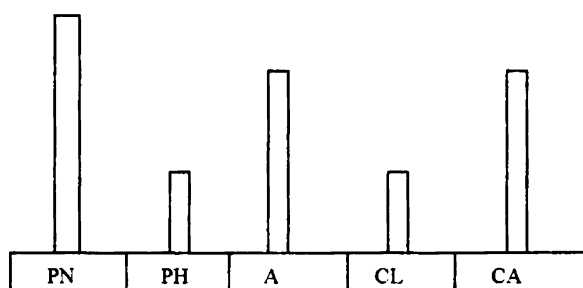
Ipoteza constanței emisă de Dusay (1980) sună astfel: „Când o stare a Eului crește în intensitate, o alta sau altele trebuie să coboare

pentru a realiza compensarea. Distribuția energiei psihice se produce astfel încât cantitatea totală de energie rămâne constantă”

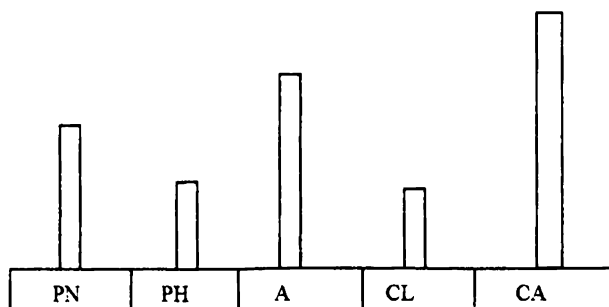
În situația în care clientul nu ia decizia schimbării balanței energetice, o egogramă rămâne așa cum „s-a fixat” Într-o persoană sănătoasă și autonomă energia nu este fixată în nici o stare a Eului, ea putând circula liber de la o stare la alta, dinamizându-le adecvat în funcție de necesitățile momentului.

Egograma se construiește ridicând linii verticale de la starea pe care o folosim cel mai mult, respectiv cel mai puțin. Înălțimea relativă a barelor depinde de perioadele relative de timp pe care le petrecem în cele două stări. Mai departe, egograma este completată cu restul stărilor, raportate la primele două.

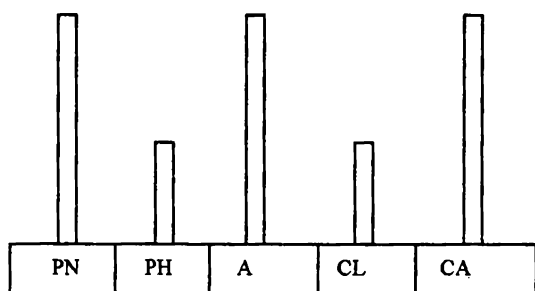
Egograma unei persoane hipercritice, incapabilă de activități spontane și egocentrică:



Egograma unei persoane depresive:



Egograma unei persoane retrase, melancolice, cu nivel ridicat de anxietate socială:



2.3. Structura de ordinul doi a stărilor Eului

Este asemănătoare cu un sistem computerizat de înregistrare și clasificare a datelor, cu singura diferență că „datele” sunt, în cazul AT, urmele mnezice ale tuturor experiențelor cognitive, emoționale și comportamentale pe care un individ le-a trăit.

PĂRINTELE conține amintiri ale gândurilor, trăirilor și comportamentelor parentale. În limbaj analitic, acestea sunt introiecții parentale. Numărul și identitatea figurilor parentale este unic pentru fiecare persoană (în desen au fost reprezentate trei figuri semnificative, de exemplu mama, tata și un profesor). Din acest motiv, așa cum nu există amprente identice, nu există nici Euri Părinte identice.

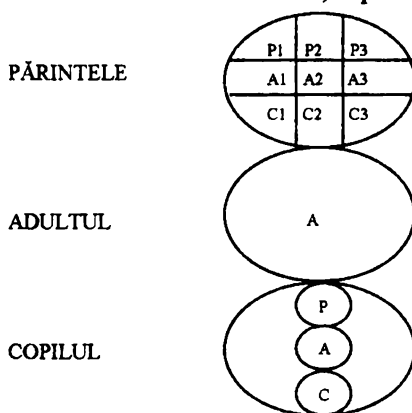
Fiecare figură parentală este interiorizată cu propriile stări (Părinte P_i , Adultul A_i , Copilul C_i , unde $i = 1,2,3$). Astfel, Eul Părinte al unei persoane poate conține mesajele furnizate de Eul Părinte al figurilor parentale (P_i), temeuriile oferite pentru a le sprijini (A_i) și trăirile ce au însoțit transmiterea acestor mesaje (C_i).

ADULTUL conține gândurile, trăirile și comportamentele în care o persoană se angajează pentru a răspunde situației de aici și de acum. Aici sunt depozitate toate strategiile de testare a realității și rezolvare a

problemelor care îi sunt disponibile acum, ca persoană adultă, inclusiv conținuturi ale propriilor stări de Părinte și Copil evaluate ca pozitive sau rezonabile.

O întrebare ridicată adesea este cum se pot constitui trăirile emoționale în modalități de rezolvare a problemelor. Răspunsul e simplu: fiind adecvate situației. Dacă un leu fioros, scăpat de la circ, pătrunde chiar acum în apartamentul tău, emoția naturală și adecvată este frica. Ea va contribui esențial la viteza cu care fugi, salvându-ți viața.

Modelul structural de ordinul doi, reprezentat grafic, arată astfel:



Fiecare copil, la rândul lui, are nevoi și dorințe fundamentale (Eul Copil), fantezii în ce privește îndeplinirea lor (Eul Părinte) și abilități intuitive de rezolvare a problemelor (Eul Adult). Pentru a le indica, în interiorul Eului Copil au fost conturate trei alte cercuri, corespunzând stărilor Eului persoanei, atunci când aceasta era copil.

Fanita English (1977) a analizat cele trei subdiviziuni ale Eului Copil grupându-le după vârsta de formare. Părintele din Copil (P) a fost numit „Părintele Magic”, Adultul din Copil (A) a fost botezat „Micul Profesor”, iar Copilul din Copil (C) a primit numele de „Copilul Somatic”

Părintele din Copil stochează într-o formă magică mesajele parentale. El poate spune:

Dacă mă comport frumos, toată lumea mă va iubi.

Dacă nu sunt cuminte, o să vină BAU BAU să mă mănânce.

Dacă nu mănânc tot, Mama o să mă părăsească.

Imaginația copilului se activează însă și în sens pozitiv. Părintele din Copil poate fi asociat cu zâna cea bună sau cu Moș Crăciun. Din aceste rațiuni analiștii moderni l-au numit „Părintele Magic”, deși Berne i-a spus „Electrodul”, pentru a revela modul cvasi-compulsiv în care copilul răspunde la imaginile magice ale recompensei și pedepsei.

Adultul din Copil sau „Micul Profesor” hrănește formidabila capacitate umană numită intuiție. La acest nivel individul captează, asemenea unui radar, semnalele emise de oameni și lucruri, le prelucerează și le interpretează rapid.

Lipsit de facultățile logice, copilul se orientează în lume grație acestei funcții. El știe când poate cere să fie răsfățat de părinți, fără a prelucra rațional fenomene observabile (de exemplu, gestul părinților de a-i zâmbi și de a întinde mâinile spre el). Mai târziu, el va ști când se află în fața unui potențial partener sexual. Întrebat cum face, el va răspunde că „știe pur și simplu”

Adultului din Copil îi este asociată și funcția creativă. Ea constă în manipularea semnalelor captate, „în toate sensurile”, până când este descoperită semnificația comportamentului celuilalt (ca în cazurile precedente) sau o nouă soluție.

Copilul din Copil stochează senzațiile corporale în care lumea a fost experimentată la început. Procesul de înregistrare seamănă cu seturile de păpuși rusești. În structura unui Copil de 6 ani, de exemplu, se află un Copil de 4 ani, în structura acestuia un Copil de 3 ani ș.a.m.d. Deși aceste amănunte nu sunt figurate în diagnostic, ele sunt importante în terapie, deoarece reprezintă stadii ce se pot activa succesiv în client.

3. VIZIUNEA ASUPRA PATOLOGIEI

3.1. Patologia structurală

Când o stare a Eului interferează prin conținuturile sale, cu o altă stare a Eului, ceea ce rezultă se numește CONTAMINARE. Procesul este reprezentat grafic prin suprapunerea cercurilor.

Contaminarea Adultului de către Părinte generează prejudecățile (fig.1). Credințele sunt considerate fapte, ca în exemplele următoare:

Scoțienii sunt zgârciți.

Negrii sunt leneși.

Țigarii sunt hoți.

Nu poți avea încredere în oameni.

Când gândirea este pătrunsă de credințe din copilărie, fantezii mobilizate de diverse trăiri afective, Adultul este contaminat de Copil (fig.2). Berne numește aceste produse iluzii (percepții distorsionate ale realului) și, în timp ce unele sunt relativ inofensive, altele sunt periculoase (comportamente halucinator delirante):

Nu mă pricep la literatură/matematică.

Oamenii nu mă plac.

Pot renunța la fumat.

Oamenii încearcă să mă omoare cu raze cosmice.

Când o persoană reia un slogan parental, îl susține cu o credință din starea Eului Copil și le confundă pe ambele cu realitatea se produce dubla contaminare (fig.3). De exemplu:

Nu poți avea încredere în oameni (P) + Nu am încredere în nimeni (C). În ultimele studii de AT orice contaminare este considerată

dublă, deoarece constă în credințe învechite și distorsionate pe care o persoană le are față de ea însăși, de alți oameni și de lume. Ele formează „credințele scenariului”

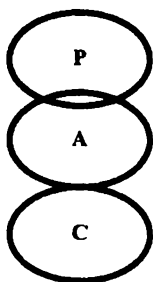


Fig.1

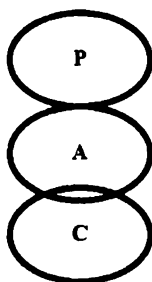


Fig.2

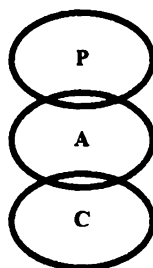


Fig.3

Când o stare a Eului are frontiere rigide și nu permite circulația liberă a energiilor se produce fenomenul de EXCLUDERE.

Persoanele cu Eul Părinte Exclus nu ascultă decât de propriile reguli (fig4). Ei folosesc intuiția Micului Profesor pentru a surprinde esența unei situații. Pot fi politicieni de vârf, mari oameni de afaceri sau șefi ai crimei organizate.

Persoanele cu Eul Adult Exclus (fig.5) sunt private de capacitatea de a testa realitatea și întrețin un dialog bizar între Părinte și Copil, putând ajunge până la psihoze.

Persoanele cu Eul Copil Exclus (fig.6) au complet blocate amintirile din copilărie. Ele sunt percepute ca reci și neprietenoase.



Fig.4



Fig 5

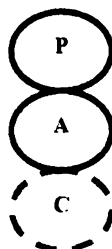


Fig.6

Când sunt deconectate stări ale Eului, starea operațională este numită CONSTANTĂ. Părintele Constant (fig.7) este întâlnit la oameni atât de preocupați de datorie și de muncă, astfel încât nu se mai pot juca. Ei condamnă, moralizează și au numeroase pretenții de ceilalți. Adultul Constant (fig.8) funcționează atât de calculat și planificat încât pare a nu avea nici un fel de trăiri interioare sau spontaneitate. Este enervant de plictisitor prin modul său de a fi, arid și rigid, ca un computer.

Copilul Constant (fig.9) este un sociopat lipsit de conștiință, gândește și simte la fel ca în copilărie. Adesea e considerat de ceilalți ca imatur sau isteric. Refuză cu încăpățânare să crească, preferând să rămână dependent pentru a scăpa de responsabilități.



Excluderea nu este niciodată totală ci se referă la situații particulare. Oamenii nu pot exista fără cele trei stări ale Eului, dar în anumite situații acestea pot fi temporar excluse. Numai în cazul persoanelor cu tulburări psihice severe excluderea este de durată.

3.2. Patologia funcțională

Se referă la oscilațiile comportamentale asociate schimbărilor rapide de la o stare la alta. Este caracteristică persoanelor cu instabilitate afectivă.

Din altă perspectivă, este posibil ca cineva să se comporte într-un fel caracteristic unei stări în timp ce se experimentează pe sine într-o altă stare. Pentru a descrie această situație, Berne a sugerat distincția dintre Sinele executiv și Sinele real.

De exemplu, un student începe să citească o carte de AT, pregătindu-se pentru examen. El are puterea executivă în Adult (se comportă ca un Adult) și simultan își experimentează Adultul ca Sinele real (se simte efectiv în starea de Eu Adult). După un timp, se plictisește. Cu toate acestea, continuă să citească propozițiile insipide despre patologia funcțională. Deși se comportă într-un mod consistent cu Adultul (puterea executivă în Adult), experiența subiectivă aparține altei stări (Sinele real în Copil).

Această disociere dintre Sinele executiv și Sinele real se numește INCONGRUENȚĂ și ridică probleme suplimentare în diagnoza stărilor Eului. Credința mea este că AT nu a exploatat suficient această fragmentare a Eului, în sensul de a o urmări până la ultimele consecințe. Berne s-a mulțumit, într-o rafinată explicație teoretică, să descrie modalitățile prin care au loc trecerile de la o stare a Eului la alta, grație celor 3 forme de energie: legată, nelegată și liberă.

Urmându-l pe Freud, a numit CATHEXIS energia psihică, iar pentru a ilustra diferențele dintre cele 3 forme de cathexis, a folosit metafora maimuței într-un copac.

Când maimuța stă undeva sus, pe o ramură, ea are energie potențială, energie care ar putea fi eliberată dacă maimuța ar cădea la sol. Această energie potențială este analogă cu cathexis legată.

Când maimuța cade de pe ramură, energia este eliberată sub forma energiei cinetice. Aceasta este cathexis nelegată. Dar maimuța, fiind un organism viu, poate sări pe sol în loc să cadă. Energia care poate fi folosită voluntar este cathexis liberă.

Pe de altă parte, fiecare stare a Eului conține între marginile sale o anumită cantitate de energie, cathexis legată. Când ea este activată și folosită, devine cathexis nelegată.

O stare a Eului deține puterea executivă atunci când ea conține cea mai mare cantitate de cathexis activă (suma energiilor liberă și nelegată). Starea Eului experimentată de Sinele real, la rândul ei, este aceea care conține, la un moment dat, cea mai mare cantitate de cathexis liberă.

Este posibil, astfel, ca o persoană să aibă cathexis activă în cele trei stări ale Eului, simultan. De exemplu, în timp ce este examinat oral, un student are puterea executivă în Adult (cathexis activă este maximă în Adult). În același timp, el poate dezlega cathexis din Părinte, începând să se critice (în plan mintal) pentru felul cum răspunde la întrebările profesorului, după cum poate dezlega cathexis din Copil, simțindu-se rușinat pentru prestația sa intelectuală. Dacă ultimul proces continuă, în Copil poate fi dezlegată atât de multă cathexis, încât Copilul preia puterea executivă, iar studentul se inhibă complet, fiind incapabil să mai răspundă la vreo întrebare.

3.2. Patologia funcțională

Se referă la oscilațiile comportamentale asociate schimbărilor rapide de la o stare la alta. Este caracteristică persoanelor cu instabilitate afectivă.

Din altă perspectivă, este posibil ca cineva să se comporte într-un fel caracteristic unei stări în timp ce se experimentează pe sine într-o altă stare. Pentru a descrie această situație, Berne a sugerat distincția dintre Sinele executiv și Sinele real.

De exemplu, un student începe să citească o carte de AT, pregătindu-se pentru examen. El are puterea executivă în Adult (se comportă ca un Adult) și simultan își experimentează Adultul ca Sinele real (se simte efectiv în starea de Eu Adult). După un timp, se plictisește. Cu toate acestea, continuă să citească propozițiile insipide despre patologia funcțională. Deși se comportă într-un mod consistent cu Adultul (puterea executivă în Adult), experiența subiectivă aparține altei stări (Sinele real în Copil).

Această disociere dintre Sinele executiv și Sinele real se numește INCONGRUENȚĂ și ridică probleme suplimentare în diagnoza stărilor Eului. Credința mea este că AT nu a exploatat suficient această fragmentare a Eului, în sensul de a o urmări până la ultimele consecințe. Berne s-a mulțumit, într-o rafinată explicație teoretică, să descrie modalitățile prin care au loc trecerile de la o stare a Eului la alta, grație celor 3 forme de energie: legată, nelegată și liberă.

Urmându-l pe Freud, a numit CATHEXIS energia psihică, iar pentru a ilustra diferențele dintre cele 3 forme de cathexis, a folosit metafora maimuței într-un copac.

Când maimuța stă undeva sus, pe o ramură, ea are energie potențială, energie care ar putea fi eliberată dacă maimuța ar cădea la sol. Această energie potențială este analogă cu cathexis legată.

Când maimuța cade de pe ramură, energia este eliberată sub forma energiei cinetice. Aceasta este cathexis nelegată. Dar maimuța, fiind un organism viu, poate sări pe sol în loc să cadă. Energia care poate fi folosită voluntar este cathexis liberă.

Pe de altă parte, fiecare stare a Eului conține între marginile sale o anumită cantitate de energie, cathexis legată. Când ea este activată și folosită, devine cathexis nelegată.

O stare a Eului deține puterea executivă atunci când ea conține cea mai mare cantitate de cathexis activă (suma energiilor liberă și nelegată). Starea Eului experimentată de Sinele real, la rândul ei, este aceea care conține, la un moment dat, cea mai mare cantitate de cathexis liberă.

Este posibil, astfel, ca o persoană să aibă cathexis activă în cele trei stări ale Eului, simultan. De exemplu, în timp ce este examinat oral, un student are puterea executivă în Adult (cathexis activă este maximă în Adult). În același timp, el poate dezlega cathexis din Părinte, începând să se critice (în plan mintal) pentru felul cum răspunde la întrebările profesorului, după cum poate dezlega cathexis din Copil, simțindu-se rușinat pentru prestația sa intelectuală. Dacă ultimul proces continuă, în Copil poate fi dezlegată atât de multă cathexis, încât Copilul preia puterea executivă, iar studentul se inhibă complet, fiind incapabil să mai răspundă la vreo întrebare.

3.2. Patologia funcțională

Se referă la oscilațiile comportamentale asociate schimbărilor rapide de la o stare la alta. Este caracteristică persoanelor cu instabilitate afectivă.

Din altă perspectivă, este posibil ca cineva să se comporte într-un fel caracteristic unei stări în timp ce se experimentează pe sine într-o altă stare. Pentru a descrie această situație, Berne a sugerat distincția dintre Sinele executiv și Sinele real.

De exemplu, un student începe să citească o carte de AT, pregătindu-se pentru examen. El are puterea executivă în Adult (se comportă ca un Adult) și simultan își experimentează Adultul ca Sinele real (se simte efectiv în starea de Eu Adult). După un timp, se plictisește. Cu toate acestea, continuă să citească propozițiile insipide despre patologia funcțională. Deși se comportă într-un mod consistent cu Adultul (puterea executivă în Adult), experiența subiectivă aparține altei stări (Sinele real în Copil).

Această disociere dintre Sinele executiv și Sinele real se numește INCONGRUENȚĂ și ridică probleme suplimentare în diagnoza stărilor Eului. Credința mea este că AT nu a exploatat suficient această fragmentare a Eului, în sensul de a o urmări până la ultimele consecințe. Berne s-a mulțumit, într-o rafinată explicație teoretică, să descrie modalitățile prin care au loc trecerile de la o stare a Eului la alta, grație celor 3 forme de energie: legată, nelegată și liberă.

Urmându-l pe Freud, a numit CATHEXIS energia psihică, iar pentru a ilustra diferențele dintre cele 3 forme de cathexis, a folosit metafora maimuței într-un copac.

Când maimuța stă undeva sus, pe o ramură, ea are energie potențială, energie care ar putea fi eliberată dacă maimuța ar cădea la sol. Această energie potențială este analogă cu cathexis legată.

Când maimuța cade de pe ramură, energia este eliberată sub forma energiei cinetice. Aceasta este cathexis nelegată. Dar maimuța, fiind un organism viu, poate sări pe sol în loc să cadă. Energia care poate fi folosită voluntar este cathexis liberă.

Pe de altă parte, fiecare stare a Eului conține între marginile sale o anumită cantitate de energie, cathexis legată. Când ea este activată și folosită, devine cathexis nelegată.

O stare a Eului deține puterea executivă atunci când ea conține cea mai mare cantitate de cathexis activă (suma energiilor liberă și nelegată). Starea Eului experimentată de Sinele real, la rândul ei, este aceea care conține, la un moment dat, cea mai mare cantitate de cathexis liberă.

Este posibil, astfel, ca o persoană să aibă cathexis activă în cele trei stări ale Eului, simultan. De exemplu, în timp ce este examinat oral, un student are puterea executivă în Adult (cathexis activă este maximă în Adult). În același timp, el poate dezlega cathexis din Părinte, începând să se critice (în plan mintal) pentru felul cum răspunde la întrebările profesorului, după cum poate dezlega cathexis din Copil, simțindu-se rușinat pentru prestația sa intelectuală. Dacă ultimul proces continuă, în Copil poate fi dezlegată atât de multă cathexis, încât Copilul preia puterea executivă, iar studentul se inhibă complet, fiind incapabil să mai răspundă la vreo întrebare.

4. TRANZACȚIILE

4.1. Tranzacția complementară

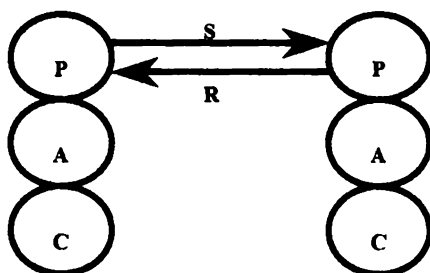
Tranzacția este unitatea de bază a discursului social. Ea este compusă dintr-o pereche stimul-răspuns tranzacțional. Într-o relație interpersonală, răspunsul unui interlocutor devine stimul pentru celălalt, iar dezvoltarea comunicării apare sub forma unui lanț de tranzacții.

Într-o TRANZACȚIE COMPLEMENTARĂ (sau simplă) vectorii tranzacționali sunt paraleli, iar starea Eului căreia îi este adresat stimulul este și cea care oferă răspunsul.

Exemplu:

(P) Politicienii sunt incompetenți. (S)

(P) Evident, nu sunt buni de nimic. (R)



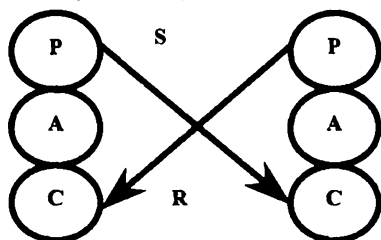
Atât timp cât tranzacțiile rămân complementare, comunicarea poate continua nedefinit (Prima Regulă a Comunicării).

Într-o TRANZACȚIE ÎNCRUCIȘATĂ vectorii tranzacționali se intersectează sau starea Eului căreia îi este trimis mesajul diferă de cea care oferă răspunsul.

Exemplu:

(P) Ești un incapabil! (S)

(P) Incapabil ești tu! (R)

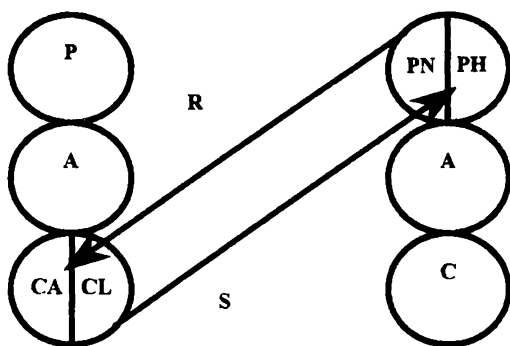


4.2. Tranzacția încrucișată

Unele tranzacții pot părea complementare dar sunt, de fapt, încrucișate. Pentru identificarea lor e nevoie de modelul funcțional.

(CL) Mă masezi puțin pe spate?

(PN) Crezi că altceva mai bun n-am de făcut?



Stimulul a fost lansat de la Copilul Liber către Părintele Hrănitor, iar răspunsul este trimis de Părintele Normativ Copilului Adaptat.

Când o tranzacție este încrucișată se produce o ruptură în comunicare și cel puțin unul din cei doi parteneri trebuie să-și schimbe starea Eului pentru a restabili comunicarea (A Doua Regulă a Comunicării).

4.3. Tranzacția complicată

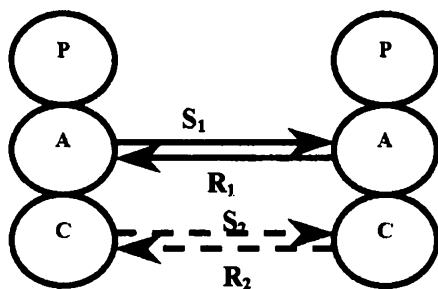
Într-o TRANZACȚIE COMPLICATĂ (ulterioară sau dublă) sunt transmise două mesaje simultan, unul direct și deschis, altul indirect și ascuns. Al doilea este „împachetat” în primul, care are o formă mai socială. Așa-numita „vorbitură cu subînțelesuri” exemplifică tranzacția complicată, prin decalajul între ceea ce ar putea auzi un observator neutru și ceea ce înțeleg cei doi (sau mai mulți) parteneri de comunicare. Cel mai adesea, conținutul social este transmis pe axa Adult-Adult, iar conținutul psihologic pe axe ce exclud Adultul.

(A) Vrei să-ți arăt colecția mea de casete? (S1)

(C) Ce-ai spune de puțin sex? (S2)

(A) Da, e o propunere interesantă. (R1)

(C) Abia așteptam să mă întrebi. (R2)



Tranzacțiile complicate sunt indicate de semnalele incongruente cu mesajele verbale transmise. Ele stau la baza jocurilor psihologice (vezi Cap. 14).

Efectul unei tranzacții complicate este determinat la nivel psihologic și nu la nivel social (A Treia Regulă a Comunicării). Această regulă sugerează că, dacă doi oameni comunică simultan pe două niveluri, ceea ce ei urmăresc ÎNTOTDEAUNA este impactul mesajelor secrete.

Cercetările în AT au relevat că 90% din relațiile de comunicare se înscriu în 7 tipuri de tranzacții. Patru din acestea sunt pozitive (eficiente, O.K.), pe când celelalte trei introduc dificultăți în comunicare, fiind negative (ineficiente, non-O.K.)

Relații pozitive:

1. Părinte Normativ – Adult
2. Adult – Adult
3. Copil Liber – Copil Liber
4. Părinte Hrănitor – Copil Liber

Relații negative:

1. Părinte Normativ – Copil Adaptat (Persecutorul)
2. Părinte Normativ – Copil Adaptat (Salvatorul)
3. Copil Adaptat – Copil Adaptat (Victima)
4. Copil Adaptat – Părinte Hrănitor (Victima)

5. STROKE

În limba engleză, „stroke” are nouă sensuri. Două dintre acestea, „mângâiere” și „lovitură”, i-au plăcut suficient de mult lui Berne pentru a-l alege să desemneze „orice act care implică recunoașterea prezenței celuiilalt” (1964).

În limba română, mângâierile și loviturile sunt departe de a se substitui cu succes unele pe celelalte. Deoarece, așa cum vom vedea, oamenii caută permanent semne de recunoaștere (STROKES), ar suna ciudat să vorbim despre „mângâieri negative” (loviturile) sau despre „lovituri pozitive” (mângâierile).

De aceea, pentru a evita toate aceste complicații lingvistice, am preferat să nu mai traduc în nici un fel termenul STROKE și, pentru a duce simplitatea la maxim, să nu mai folosesc nici o formă de plural (strokes sau stroke-uri).

Prin urmare, sensul în care STROKE este folosit în continuare este de „mângâiere, mângâieri, lovitură, lovituri”, iar cititorul pedant este invitat să opereze înlocuirile adecvate acolo unde urechea lui este, eventual, zgâriată, de necunoscutul/necunoscuta STROKE aterizat/ă într-un context românesc.

Pentru a fi coerent cu mine însumi, propun pronunția fonetică a lui STROKE, etapă ultimă pentru acordarea cetățeniei române acestui cuvânt pribeag, atât de important în AT.

5.1. Tipuri de stroke

Pornind de la nevoia copiilor de a fi atinși, Berne a observat cum, crescând, oamenii își păstrează nevoia de contact fizic. Între timp însă, ei învață să substituie contactul fizic cu alte forme de

recunoaștere. Un cuvânt rostit cu amabilitate, un surâs, un compliment sau chiar o insultă – toate arată că existența noastră este recunoscută. Pentru a descrie această nevoie de a fi recunoscuți de ceilalți și de a trăi senzația de contact Berne a folosit expresia „forme de recunoaștere”

Așa cum alimentele ne permit să supraviețuim și să ne dezvoltăm, pentru că sunt bogate în calorii (unități de măsură pentru energie), în același fel diferitele tipuri de STROKE ne permit să evoluăm psihologic, fiind mai mult sau mai puțin bogate în „calorii psihologice”

Prin natura noastră, preferăm să primim stimuli pozitivi de la cei din jurul nostru, intimitatea fizică fiind cea mai satisfăcătoare. Dacă nu suntem atât de norocoși, căutăm stimuli negativi (agresiuni fizice sau psihologice), pentru că nu putem supraviețui fără stimuli.

Studiul lui R. Spitz (1975) a devenit celebru la vremea lui, tocmai pentru că a explicat de ce copiii abandonați crescuți în condiții fizice impecabile (hrană, adăpost, confort) se confruntau cu dificultăți fizice în raport cu copiii crescuți de mamele lor. Ei aveau un contact fizic extrem de redus cu cei care îi îngrijeau. Cu alte cuvinte, aveau carență de stroke.

Deși contrastante la prima vedere, o sărutare sau o palmă, o declarație de dragoste sau o critică severă sunt, toate, semne de recunoaștere, fiind superioare indiferenței sau ignorării celui alt.

Dacă la copii nevoia de recunoaștere este limitată la domeniul strict senzorial, crescând, noi transformăm foamea primară de contact fizic în foamea de recunoașteri mai articulate și mai fine. Cunoașterea însăși este un stimul, un stroke adus inteligenței noastre, iar jocul este un stroke ce menține viu și activ copilul din noi înșine.

Stroke este un semn de recunoaștere observabil, o materializare a raportului dintre eu și non-eu. Oferind și primind diferite tipuri de stroke, obținem o identitate.

Orice tranzacție este un schimb de stroke. Ei pot fi VERBALI sau NONVERBALI, iar majoritatea tranzacțiilor îi implică pe ambii, doar

convorbirile telefonice fiind lipsite de ultimii (cei care nu le agreează, putând înțelege acum, și de ce).

Din alt punct de vedere, un stroke poate fi **POZITIV** (cel care ne produce senzații și sentimente pozitive, motiv pentru care îl receptăm ca un stimul plăcut) sau **NEGATIV**, dacă îl receptăm ca neplăcut.

Deși oamenii par a căuta contactele pozitive și a le evita pe cele negative, în realitate principul este altul: **ORICE TIP DE STROKE ESTE MAI BUN DECÂT NICI UN STROKE**. Este o lege simplă care ne permite să înțelegem numeroase comportamente și pe care înțelepciunea populară a sintetizat-o în fraze de genul „Iubește-mă sau urăște-mă, dar nu mă ignora!”

Un copil care se simte neglijat face tot felul de boacăne până ajunge să fie certat sau pedepsit. El reușește în felul acesta să devină vizibil, să fie recunoscut, chiar dacă suportă consecințele dureroase ale acțiunilor sale.

În sfârșit, un stroke **CONDIȚIONAT** se referă la ceea ce faci, pe când un stroke **NECONDIȚIONAT** se referă la ceea ce ești.

Exemple:

Stroke condiționat pozitiv: Te-ai descurcat foarte bine.

Stroke necondiționat pozitiv: Mă bucur când mă gândesc la tine.

Stroke condiționat negativ: Mă enervezi când porți geaca asta.

Stroke necondiționat negativ: Te detest.

O manifestare ce conține un mesaj de tipul „Te iubesc și te accept așa cum ești” este purtătoarea celui mai înalt coeficient de recunoaștere pozitivă necondiționată. Ea apare în unele relații părinți – copii, în iubirile autentice și în prietenii de durată.

5.2. Economia stroke

Claude Steiner (1971) a enunțat cele 5 reguli prin care, învățându-i pe copii să le asculte, părinții se asigură că „o situație în

care semnele de recunoaștere ar fi fost disponibile în cantitate nelimitată este transformată într-o situație în care oferta e scăzută, iar prețul pe care părinții îl pot obține este înalt”

Aceste legi sunt:

1. Nu oferi stroke dacă ai ocazia să o faci.
2. Nu accepta stroke dacă ai nevoie de ei.
3. Nu accepta stroke dacă îl dorești.
4. Nu respinge stroke dacă nu-i dorești.
5. Nu-ți oferi singur stroke.

Instruindu-i pe copii asupra ofertei de stroke, părinții câștigă o poziție de monopol, de pe care își pot controla mult mai bine copiii. Deveniți adulți, copiii ascultă în continuare, inconștient, de aceste legi. Ca atare, își petrec viața într-o stare de deprivare parțială de stroke, despre care cred că sunt în cantități reduse.

În economia stroke, noi putem fi cu ușurință manipulați de agenții care au câștigat o poziție de monopol, așa cum sunt guvernanții și funcționarii publici superiori, corporațiile, media și publicitatea. Terapeuții, consilierii și consultanții, de asemenea, sunt furnizori puternici de stroke.

Pentru a ne redobândi spontaneitatea și intimitatea, propune Steiner, este important să respingem legile pe care părinții le-au formulat asupra schimbului de stroke. În plus, putem deveni conștienți că disponibilul de stroke nu are limite.

Putem oferi stroke de câte ori dorim să avem ocazia, fără teama că vom epuiza stocul. Când avem nevoie de un stroke îl putem cere sau îl putem accepta dacă ne este oferit pur și simplu. Dacă nu ne place un stroke primit îl putem respinge, după cum ne putem bucura oferindu-ne singuri stroke.

Un alt mit economic pus în funcțiune este că „stroke pe care l-ai cerut nu au nici o valoare” În realitate, stroke pe care îi primești pentru

convorbirile telefonice fiind lipsite de ultimii (cei care nu le agreează, putând înțelege acum, și de ce).

Din alt punct de vedere, un stroke poate fi **POZITIV** (cel care ne produce senzații și sentimente pozitive, motiv pentru care îl receptăm ca un stimul plăcut) sau **NEGATIV**, dacă îl receptăm ca neplăcut.

Deși oamenii par a căuta contactele pozitive și a le evita pe cele negative, în realitate principul este altul: **ORICE TIP DE STROKE ESTE MAI BUN DECÂT NICI UN STROKE**. Este o lege simplă care ne permite să înțelegem numeroase comportamente și pe care înțelepciunea populară a sintetizat-o în fraze de genul „Iubește-mă sau urăște-mă, dar nu mă ignora!”

Un copil care se simte neglijat face tot felul de boacăne până ajunge să fie certat sau pedepsit. El reușește în felul acesta să devină vizibil, să fie recunoscut, chiar dacă suportă consecințele dureroase ale acțiunilor sale.

În sfârșit, un stroke **CONDIȚIONAT** se referă la ceea ce faci, pe când un stroke **NECONDIȚIONAT** se referă la ceea ce ești.

Exemple:

Stroke condiționat pozitiv: Te-ai descurcat foarte bine.

Stroke necondiționat pozitiv: Mă bucur când mă gândesc la tine.

Stroke condiționat negativ: Mă enervezi când porți geaca asta.

Stroke necondiționat negativ: Te detest.

O manifestare ce conține un mesaj de tipul „Te iubesc și te accept așa cum ești” este purtătoarea celui mai înalt coeficient de recunoaștere pozitivă necondiționată. Ea apare în unele relații părinți – copii, în iubirile autentice și în prietenii de durată.

5.2. Economia stroke

Claude Steiner (1971) a enunțat cele 5 reguli prin care, învățându-i pe copii să le asculte, părinții se asigură că „o situație în

care semnele de recunoaștere ar fi fost disponibile în cantitate nelimitată este transformată într-o situație în care oferta e scăzută, iar prețul pe care părinții îl pot obține este înalt”

Aceste legi sunt:

1. Nu oferi stroke dacă ai ocazia să o faci.
2. Nu accepta stroke dacă ai nevoie de ei.
3. Nu accepta stroke dacă îl dorești.
4. Nu respinge stroke dacă nu-i dorești.
5. Nu-ți oferi singur stroke.

Instruindu-i pe copii asupra ofertei de stroke, părinții câștigă o poziție de monopol, de pe care își pot controla mult mai bine copiii. Deveniți adulți, copiii ascultă în continuare, inconștient, de aceste legi. Ca atare, își petrec viața într-o stare de deprivare parțială de stroke, despre care cred că sunt în cantități reduse.

În economia stroke, noi putem fi cu ușurință manipulați de agenții care au câștigat o poziție de monopol, așa cum sunt guvernanții și funcționarii publici superiori, corporațiile, media și publicitatea. Terapeuții, consilierii și consultanții, de asemenea, sunt furnizori puternici de stroke.

Pentru a ne redobândi spontaneitatea și intimitatea, propune Steiner, este important să respingem legile pe care părinții le-au formulat asupra schimbului de stroke. În plus, putem deveni conștienți că disponibilul de stroke nu are limite.

Putem oferi stroke de câte ori dorim să avem ocazia, fără teama că vom epuiza stocul. Când avem nevoie de un stroke îl putem cere sau îl putem accepta dacă ne este oferit pur și simplu. Dacă nu ne place un stroke primit îl putem respinge, după cum ne putem bucura oferindu-ne singuri stroke.

Un alt mit economic pus în funcțiune este că „stroke pe care l-ai cerut nu au nici o valoare” În realitate, stroke pe care îi primești pentru

că i-ai cerut au propria valoare, așa cum au stroke primiți fără a fi ceruți.

BANCA DE STROKE

Instituție indispensabilă într-o economie, banca de stroke are o proprietate paradoxală. De câte ori primim un stroke de la cineva, îl stocăm automat în memorie, ca într-o bancă. Mai târziu putem reveni la bancă pentru a-l retrage și a ni-l oferi singuri. Dacă este vorba de un stroke în mod special apreciat, îl putem folosi de câte ori dorim, asemenea unui cont inepuizabil. Când el, în cele din urmă își pierde eficiența, putem depune noi stroke, primiți de la ceilalți.

POLARITATEA UNUI STROKE

În literatura de specialitate s-a considerat adesea că stroke pozitivi sunt „buni”, iar cei negativi sunt „răi” Oamenii au fost sfătuiți să ofere cât mai mult stroke pozitivi, dacă se poate necondiționat. Dar lucrurile nu sunt atât de simple.

Stroke este un semn de recunoaștere. Când ne cenzurăm comportamentul și atitudinile pentru a nu oferi stroke negativi, recunoaștem doar parțial pe cel din fața noastră. Oferta noastră nu se suprapune peste experiența sa internă și, în chip straniu, ajunge să simtă că ceva nu este în regulă dacă e bombardat cu stroke pozitivi.

Stroke ne ajută să ne adaptăm la lumea în care trăim. Cei negativi, ca și cei pozitivi, au funcție de semnalizare. Un stroke negativ ne arată că cineva nu apreciază felul în care ne comportăm. Primindu-l, putem decide dacă să ne schimbăm sau nu comportamentul. Dar dacă el e absent, nu avem nici un reper pentru a-l schimba chiar dacă e contraproductiv pentru noi înșine. Acest fenomen se produce când oamenii sunt „prea politicoși” sau „drăguți”

O economie stroke sănătoasă, prin urmare, include semne de recunoaștere condiționate și necondiționate, atât pozitive, cât și negative.

6. STRUCTURAREA TIMPULUI

Cele mai multe ființe umane pornesc pe drumul vieții cu amintirea unei relații mai mult decât satisfăcătoare, o relație emoțional pozitivă, încărcată de tandrețe – intimitatea cu mama. Destul de curând însă, cei din jur (din care face parte însăși mama) îl vor provoca și pentru alte tipuri de relații. Copilul înțelege, astfel, că nu poate solicita permanent atenția și afecțiunea mamei, orientându-se spre alte tipuri de satisfacții, obținute, într-o primă etapă, de la alți apropiați (tata, frați, surori, familia lărgită). Mai târziu, el învață să aprecieze satisfacțiile oferite de persoane extra-familiale: educatori, prieteni de joacă, învățători, colegi de școală.

„După ce a trecut de faza de strânsă intimitate cu mama sa, individul va trebui, pe parcursul vieții, să facă față unei dileme, între cei doi termeni de care depinde destinul și supraviețuirea sa: pe de o parte, forțele psihosociale și biologice care se opun continuării unei intimități de tipul mamă – bebeluș, pe de altă parte veșnicul efort de a retrăi această situație de intimitate.” (René de Lassus apud E. Berne, 1991)

Individul are de împăcat dorința puternică de a trăi măcar un substitut al relației de intimitate, dorință susținută, din adolescență, de impulsurile sexuale, incompatibile cu normele sociale care se opun căutării acestei situații de intimitate. Împins de aceste nevoi contradictorii, el caută să le rezolve organizându-și schimburile și interacțiunile. Această încercare a fost numită de Berne NEVOIA DE STRUCTURĂ, iar structura se aplică celui mai de preț bun pe care oamenii îl posedă – timpul lor. Studiul modalităților de împlinire a

că i-ai cerut au propria valoare, așa cum au stroke primiți fără a fi ceruți.

BANCA DE STROKE

Instituție indispensabilă într-o economie, banca de stroke are o proprietate paradoxală. De câte ori primim un stroke de la cineva, îl stocăm automat în memorie, ca într-o bancă. Mai târziu putem reveni la bancă pentru a-l retrage și a ni-l oferi singuri. Dacă este vorba de un stroke în mod special apreciat, îl putem folosi de câte ori dorim, asemenea unui cont inepuizabil. Când el, în cele din urmă își pierde eficiența, putem depune noi stroke, primiți de la ceilalți.

POLARITATEA UNUI STROKE

În literatura de specialitate s-a considerat adesea că stroke pozitivi sunt „buni”, iar cei negativi sunt „răi”. Oamenii au fost sfătuiți să ofere cât mai mult stroke pozitivi, dacă se poate necondiționat. Dar lucrurile nu sunt atât de simple.

Stroke este un semn de recunoaștere. Când ne cenzurăm comportamentul și atitudinile pentru a nu oferi stroke negativi, recunoaștem doar parțial pe cel din fața noastră. Oferta noastră nu se suprapune peste experiența sa internă și, în chip straniu, ajunge să simtă că ceva nu este în regulă dacă e bombardat cu stroke pozitivi.

Stroke ne ajută să ne adaptăm la lumea în care trăim. Cei negativi, ca și cei pozitivi, au funcție de semnalizare. Un stroke negativ ne arată că cineva nu apreciază felul în care ne comportăm. Primindu-l, putem decide dacă să ne schimbăm sau nu comportamentul. Dar dacă el e absent, nu avem nici un reper pentru a-l schimba chiar dacă e contraproductiv pentru noi înșine. Acest fenomen se produce când oamenii sunt „prea politicoși” sau „drăguți”

O economie stroke sănătoasă, prin urmare, include semne de recunoaștere condiționate și necondiționate, atât pozitive, cât și negative.

6. STRUCTURAREA TIMPULUI

Cele mai multe ființe umane pornesc pe drumul vieții cu amintirea unei relații mai mult decât satisfăcătoare, o relație emoțional pozitivă, încărcată de tandrețe – intimitatea cu mama. Destul de curând însă, cei din jur (din care face parte însăși mama) îl vor provoca și pentru alte tipuri de relații. Copilul înțelege, astfel, că nu poate solicita permanent atenția și afecțiunea mamei, orientându-se spre alte tipuri de satisfacții, obținute, într-o primă etapă, de la alți apropiați (tata, frați, surori, familia lărgită). Mai târziu, el învață să aprecieze satisfacțiile oferite de persoane extra-familiale: educatori, prieteni de joacă, învățători, colegi de școală.

„După ce a trecut de faza de strânsă intimitate cu mama sa, individul va trebui, pe parcursul vieții, să facă față unei dileme, între cei doi termeni de care depinde destinul și supraviețuirea sa: pe de o parte, forțele psihosociale și biologice care se opun continuării unei intimități de tipul mamă – bebeluș, pe de altă parte veșnicul efort de a retrăi această situație de intimitate.” (René de Lassus apud E. Berne, 1991)

Individul are de împăcat dorința puternică de a trăi măcar un substitut al relației de intimitate, dorință susținută, din adolescență, de impulsurile sexuale, incompatibile cu normele sociale care se opun căutării acestei situații de intimitate. Împins de aceste nevoi contradictorii, el caută să le rezolve organizându-și schimburile și interacțiunile. Această încercare a fost numită de Berne NEVOIA DE STRUCTURĂ, iar structura se aplică celui mai de preț bun pe care oamenii îl posedă – timpul lor. Studiul modalităților de împlinire a

acestei nevoi în AT se numește ANALIZA STRUCTURĂRII TIMPULUI.

Au fost identificate 6 modalități de petrecere a timpului, de la izolare la intimitate, iar probabilitatea de a primi stroke și intensitatea acestora cresc pe măsură ce avansăm de la prima spre ultima. În același timp însă, cresc și gradele de RISC PSIHOLOGIC asociate. Acceptarea sau respingerea de către cealaltă persoană devin tot mai puțin vizibile, iar această nesiguranță este percepută de Eul Copil drept „risc”

Dacă, atunci când eram copii, confortul nostru interior depindea de cantitatea și calitatea tipurilor de stroke primite și percepeam respingerea ca amenințătoare pentru supraviețuirea noastră, în structurarea adultă a timpului nu mai există un asemenea risc. Dacă celălalt ne respinge, îl putem întreba de ce și îi putem cere să se schimbe. Dacă nu dorește, putem renunța la respectiva relație și căuta o alta.

6.1. Izolarea

Numită uneori și retragere, se referă la absența oricărei tranzacții cu ceilalți. Mijloacele de retragere din sfera relațiilor socio-umane sunt diferite: fantasme, reverii, meditații, reflexii intelectuale prelungite, etc.

Este posibil ca, biologic, să facem parte dintr-un grup social; dar, din punct de vedere subiectiv, să fim cufundați într-o experiență anterioară de viață sau să ne imaginăm o experiență viitoare.

Când durata retragerii este considerabilă, individul devine singuratic, depresiv și, la limită, autist. Singurii stroke la care are acces sunt cei pe care și-i oferă singur. Unii oameni, pentru a evita riscul de a fi respinși, perceput din starea Eului Copil, se obișnuiesc să se retragă din grupuri. Când erau copii, ei au decis că este riscant să schimbe stroke cu alții. Ca atare, dezvoltă o importantă bancă stroke, la care se „împrumută” frecvent. Asemenea unei cămille în deșert, ei sunt fericiți dacă nu primesc stroke externi lungi perioade de timp.

6.2. Ritualurile

Sunt forme de comunicare cultural programate, diferite de la o familie la alta sau de la un continent la altul. Învățate în familia de origine și folosite pe tot parcursul vieții, îmbogățite sau diminuate în funcție de contextul social, ele reprezintă „manevre de apropiere”

„Bună-dimineața!”, „Ce mai faci?”, sunt printre cele mai simple ritualuri, pe când ritualurile religioase sunt printre cele mai complexe. Ele reflectă dorința de comunicare și contact pe care oamenii o au, dar a cărei exprimare spontană, de genul „Bună. Mi-ar face plăcere să vorbim.” este acceptată de puține societăți.

Realizate din starea de Eu Copil Adaptat, ritualurile aduc recompense confortabile în termenii adaptării la normele sociale în vigoare. Din acest punct de vedere, nu au nimic negativ. Când ajung însă să domine comportamentul relațional al unei persoane, ritualurile devin dezadaptative și împiedică evoluția psihologică.

6.3. Discuțiile tematice

„-Ce frumoasă e vremea!

-Da, într-adevăr.”

Conversațiile de acest tip și toate modalitățile de petrecere a timpului în care nu revelăm nimic despre noi înșine, schimbând însă opinii despre politică, sport, inflație și prețuri, colegi sau persoane publice, se numesc discuții tematice. Adesea se discută despre ceea ce s-a întâmplat în trecut, ceea ce și explică termenul original din AT: „pastime”, ce poate fi înțeles mai ușor dacă este despărțit: „past time” (timpul trecut).

Asemenea ritualurilor, discuțiile tematice se desfășoară conform unor tipare familiare, fără a fi însă, la fel de bine programate. Ele

permit conversații mai lungi (și schimburi corespunzătoare de stroke), de naturi variate. În plus, schimburile sunt lipsite de riscuri, datorită absenței unei implicări reale a interlocutorilor și facilitează selectarea persoanei pentru tranzacții mai importante.

6.4. Activitățile

Se referă la toate formele de activități orientate spre un scop și la care oamenii participă împreună, investind timpul lor. Ele sunt coordonate de la nivelul Eului Adult și circumscriu orice proces la al cărui capăt sunt consecințe materiale (pregătirea mesei, grădinaritul, sporturile de echipă, munca salariată, etc.).

O activitate oferă stroke, de obicei, cu întârziere, în clipa când treaba e terminată, în bine sau în rău. Stimulii sunt condiționați, pozitiv sau negativ.

6.5. Jocurile

Numite uneori „stratageme”, pentru a le deosebi de inocentele activități ludice, jocurile psihologice sunt succesiuni de tranzacții în care partenerii adoptă inconștient unul din următoarele trei roluri: Persecutor, Victimă, Salvator.

Niciodată jocurile nu sunt întreținute de la nivelul Eului Adult. Ele sunt tranzacții „duble”, pe nivelurile social (tranzacții vizibile), respectiv psihologic (tranzacția subînțeleasă).

AT ne arată, fără menajamente, cum noi toți jucăm astfel de jocuri din când în când. Ele reprezintă reactivări ale unor strategii infantile, dezadaptative acum, la vârsta adultă și sunt generate de Copilul Adoptat negativ, Părintele Normativ negativ sau Părintele Hrănitor negativ.

Singurul lor avantaj este că persoanele implicate trăiesc împreună unele momente intense (prin schimbul puternic de stroke), dar nu rezolvă nici o problemă, ba uneori creează și altele noi. Din acest motiv, jocurile sunt reluate.

În timp ce unele sunt scurte, de ordinul minutelor, altele pot dura o viață întreagă. În identificarea celor din urmă, geniul lui Berne s-a manifestat cu claritate. El a descoperit în jur de 50, dându-le drept nume unele fraze folosite în viața curentă:

=> ~~A~~ meu este mai bun decât al tău!;

=> ~~G~~âlceava;

=> ~~E~~ste îngrozitor!;

=> ~~T~~e-am prins, ticălosule!;

=> ~~D~~ar încercam doar să te ajut!.

6.6. Intimitatea

Considerată cea mai dificil de atins, este o modalitate de structurare a timpului ce presupune un contact sincer, autentic și spontan. Gândurile, trăirile emoționale, experiențele interioare sunt exprimate cu onestitate, într-un climat de încredere reciprocă.

Este o tranzacție Copil Liber – Copil Liber, din care lipsesc jocurile și exploatarea mutuală (Berne, 1964). Analistii de mai târziu au evidențiat și rolul generat de Eul Adult în reglarea acestei relații: noi ne putem împărtăși sau satisface nevoile neîmplinite numai într-un cadru de referință protector, oferit de Adult.

Stimulii fiind atât negativi cât și pozitivi, intimitatea nu este întotdeauna o trăire agreabilă și gratificatoare. De asemenea, fiind neprogramată, este și cea mai încărcată de riscuri. Cu toate acestea, ea este constructivă, întrucât este o comunicare lipsită de mesaje ascunse.

7. SCENARIILE DE VIAȚĂ

7.1. Natura și definiția scenariului

Împreună cu ideea de stare a Eului, „scenariul de viață” a devenit o componentă centrală a AT. Definit inițial ca „un plan de viață inconștient” („Principles of Group Treatment”, 1966), mai târziu a fost prezentat ca „un plan de viață făcut în copilărie, întărit de părinți, justificat de evenimente ulterioare și culminând într-o alternativă aleasă” („What Do You Say After You Say Hello”, 1972).

Înainte de a intra în detaliile acestei definiții, voi descrie scenariul de viață și într-o altă manieră:

Imaginează-ți că, încă de la naștere, ești un scriitor talentat. Începi să îți scrii povestea vieții odată cu prima respirație, iar la vârsta de 4 ani ai stabilit deja reperele fundamentale ale existenței tale narrative. La 7 ani povestea este definitiv completată cu principalele detalii și până la începutul adolescenței nu mai ai de făcut decât mici corecturi și adăugiri, ici și acolo. În adolescență ajuns, publici o ediție revizuită și adaptată la noile personaje apărute în viața ta.

Asemenea tuturor poveștilor, capodopera ta are un început, o parte de mijloc și un final. Ea rulează eroi, eroine, inamici, protectori și figuranți. Este construită în jurul unei teme principale și ramificată în câteva sub-teme. Poate fi o comedie sau un „thriller”, o dramă memorabilă sau o producție de mâna a doua, poate fi plină de violență, umor sau sex.

Oricum ar fi, în pragul vârstei adulte începuturile poveștii nu se mai află în spațiul psihologic al memoriei conștiente. Fără a fi

conștient, tu trăiești acum povestea pe care ai scris-o singur, cu mult timp în urmă. Această poveste este chiar SCENARIUL TĂU DE VIAȚĂ. Iată în ce constă:

1. Scenariul este un plan de viață

Ideea unor patternuri comportamentale adulte derivate din copilărie nu este deloc nouă, ea fiind împărțită de AT cu alte abordări psihologice sau terapeutice. Originalitatea AT provine din ideea unui plan SPECIFIC de viață pe care copilul îl pune la punct, mai degrabă decât o perspectivă generală asupra lumii. Acest plan de viață are structura exactă a unei drame, cu debut, mijloc și deznodământ.

2. Scenariul este orientat către o plată finală

Teoria sugerează că, pe măsură ce adulții își joacă scenariul, ei aleg inconștient acele comportamente care să-i apropie de scena pe care ei înșiși au proiectat-o în copilărie și care reprezintă recompensa sau pedeapsa finală pentru întreaga lor viață.

3. Scenariul este expresia unei decizii

Aceasta înseamnă că orice scenariu de viață este scris în urma unui act decizional, realizat de copil. Decizia este influențată de părinți și mediul înconjurător, dar aparține copilului. Un exemplu devenit faimos în AT este al celor doi frați cărora mama lor obișnuia să le spună: „O să ajungeți la spitalul de nebuni” Predicția s-a confirmat, numai că unul a ajuns acolo ca pacient, iar celălalt ca psihiatru.

Spre deosebire de sensul lui obișnuit, termenul „decizie” este folosit în AT într-o manieră tehnică. Decizia copilului nu este rezultatul unui proces rațional, specific modalităților adulte de adoptare a unei decizii (lucru de înțeles, de altfel, din moment ce mintea copilului se află în stadiul gândirii simbolice), ci al unor procese de natură emoțională, fiind luate înainte de asimilarea limbajului. Prin urmare, decizia depinde de un tip de testare a realității foarte diferit de cel folosit de adulți.

4. Scenariul este întărit de părinți

Deși părinții nu participă la luarea deciziei, ei pot exercita o influență majoră. Încă de la început, părinții oferă mesaje, verbale și nonverbale, de care copilul va ține cont în construirea unei imagini despre sine și ceilalți. Mesajele formează un cadru de referință căruia copilul îi răspunde prin deciziile pe care le ia.

5. Scenariul este stocat sub pragul conștienței

În viața adultă, contactul cu anii copilăriei nu mai este mijlocit decât de vise, reverii sau fantasme. Dacă nu ne dedicăm o parte din timp pentru a descoperi și a înțelege scenariul, există toate șansele să fim inconștienți de primele decizii luate, deși ascultăm cu fidelitate de ele în viața pe care o ducem. Cu alte cuvinte, și în chip cu totul paradoxal, neîmplinirile sau insatisfacțiile majore cu care ne confruntăm, departe de a fi întâmplătoare, sunt căutate cu asiduitate chiar de noi.

6. Realitatea este astfel interpretată încât să justifice scenariul

Evenimentele care urmează deciziilor timpurii sunt astfel definite încât să justifice luarea lor. Aceste „definiții” sunt realizate din starea Eului Copil, care percepe orice amenințare la adresa scenariului său ca un pericol pentru satisfacerea nevoilor personale sau chiar pentru supraviețuirea sa.

7.2. Rădăcinile scenariului

A. Deciziile incorporate în scenariu reprezintă cea mai bună strategie la care copilul poate recurge pentru a supraviețui într-o lume percepută ca ostilă.

Vulnerabil într-o lume populată de giganți, lipsit de cuvinte și o gândire coerentă, copilul crede că dacă Mama și Tata pleacă, el va muri. Fără o înțelegere a timpului, crede că dacă Mama nu vine atunci când e solicitată, ea nu va mai veni niciodată. Temându-se de moarte

sau de abandon, copilul începe să scrie scenariul dintr-o poziție neprivilegiată. El decide, în baza unei cunoașteri minime, asupra strategiilor de a rămâne viu și a-și împlini nevoile.

B. Deciziile sunt întemeiate pe trăiri emoționale

Experiența emoțională a copilului este compusă din furie, disconfort, extaz și frică intensă. Deciziile sale derivă din aceste trăiri extreme și nu este de mirare că ele sunt, de asemenea, extreme.

În logica infantilă, particularul devine imediat general. Dacă mama oferă răspunsuri inconsistente la chemările copilului, acesta nu se mulțumește cu concluzia „Nu pot avea încredere în Mama”, ci avansează pseudo-raționamentul până la „Nu pot avea încredere în oameni”

Dacă i se naște un frate, care deturnează astfel o parte din atenția ce-i era inițial alocată, propoziția „Vreau să-l ucid pentru că o îndepărtează pe mama de mine” este echivalentă cu „L-am ucis”. Concluzia pe care o trage, „Prin urmare sunt rău” îl poate urmări mai târziu, în viața adultă, sub forma unui vag sentiment de vinovăție pentru o „crimă” pe care nu a comis-o niciodată.

7.3. Învingători, învinși sau prudenți?

În AT, scenariul învingător presupune atingerea scopului declarat. Dacă, fiind copil, am decis să devin un mare conducător și, adult fiind, am devenit, sunt un învingător. Dacă am hotărât să devin un exclus social (de exemplu, un vagabond sau cerșetor) și am ajuns o astfel de persoană sunt, de asemenea, un învingător. Cum se poate observa, succesul scenariului este raportat la obiectivele individuale, fixate în copilărie, și nu la țelurile social-dezirabile.

Invers, scenariul perdant se referă la eșecul atingerii obiectivelor propuse. În plus, contează și gradul de confort ce caracterizează întregul proces.

Astfel, dacă am hotărât să devin un mare om de afaceri și sfârșesc prin a da faliment sunt, evident, un ratat. Dar sunt un ratat, de asemenea, dacă am devenit un mare om de afaceri și nu mă pot bucura de această realizare din cauza presiunii permanente pe care o reclamă statusul meu.

Prudenții, pe de altă parte, sunt cei care nu-și asumă riscuri prea mari, preferând să ducă o viață banală. Câștigurile lor nu sunt mari, dar nici pierderile nu sunt mari. Nu vor fi niciodată șefi, după cum nu vor fi nici șomeri.

Diferența esențială dintre învingători și învinși este faptul că primii operează cu mai multe alternative, pe când ultimii mizează pe una singură. Când una din opțiuni dă greș sau se blochează, învingătorul face apel la altele, până când reușește. Învingutul, însă, mizează totul pe o singură carte. Dacă aceasta este necâștigătoare, el abandonează.

De fapt, scenariile nu sunt atât de clare. Setul individual de decizii infantile poate conține componente câștigătoare (de exemplu, în relațiile personale), dar și non-câștiguri (formă fizică) sau ratări (activitatea profesională). Combinațiile de decizii sunt personalizate și fac scenariile de viață să difere între ele.

7.4. Scenariul în viață adultă

Asemenea altor terapii, AT afirmă că adulții recurg la strategii infantile pentru a rezolva principala problemă a copilăriei: cum să obții atenție și iubire necondiționată. Când răspundem realității de aici-și-acum ca și cum ar fi lumea primelor noastre decizii **SUNTEM ÎN SCENARIU**, ceea ce este tot una cu a spune că suntem angajați în trăiri și comportamente prescrise.

Deși nu pot fi prezise exact momentele când scenariul ne acaparează și ne subjugă, există doi factori care le fac mai ușor de recunoscut:

➤ Situația de aici-și-acum este percepută ca stresantă.

Stan Woolams („Cure?”, 1980) a propus o scală a stresului de la 1 la 10. Cu cât stresul este mai mare, cu atât probabilitatea de a intra în scenariu este mai mare.

Dacă am o neînțelegere cu șeful meu, nivelul acceptabil al stresului (4, de exemplu) îmi permite să stau în afara scenariului și să încerc să rezolv problema din starea de Eu Adult. Dacă neînțelegerea degenerază în conflict (stres de nivel 8), alunec în scenariu și acționez cu Eul Copil, activând aceleași gânduri și trăiri pe care le aveam în copilărie, în fața unei figuri autoritare.

De aici rezultă limpede cum analiza și înțelegerea scenariilor ne poate permite să ne creștem substanțial toleranța la frustrare, făcând față stresului prezent, fără a mai recurge la gesturi, reacții sau strategii infantile.

➤ Situația de aici-și-acum seamănă, într-o anumită măsură, cu o situație stresantă din copilărie.

Situația prezentă este asemenea unui resort, care ne catapultează înapoi, în copilărie. Fără a fi conștienți, îi identificăm pe cei din jurul nostru, uneori, cu figuri semnificative din trecut: părinți, frați, bunici. Numit în psihanaliză „transfer”, fenomenul este desemnat în AT, colocvial, ca „a pune o față cuiva”. Când sunt în conflict cu șeful meu și sunt înlănțuit de scenariu, îi pun șefului față unei figuri autoritare din copilărie.

Scenariul de viață este un concept atât de important în AT deoarece explică elegant comportamentul oamenilor. Această înțelegere este în mod special necesară în cazul comportamentelor nevrotice sau autodistructive.

Când suntem în scenariu, ne agățăm de deciziile timpurii. La timpul lor, ele au fost cele mai bune modalități de a supraviețui. Ca adulți în starea Eului Copil, încă mai credem în asta. În consecință, aplicăm aceleași strategii inadecvate și ne consolidăm și mai puternic scenariul, obținând rezultate nesatisfăcătoare și spunându-ne: „Bineînțeles, lumea este așa cum am decis eu că este”

Fiecare element care ne „confirmă” scenariul ne apropie de plata finală. De exemplu, dacă am decis în copilărie că oamenii mă resping și că voi muri singur și nefericit, ca adult mă comport astfel încât să fiu respins din nou și din nou. Cu fiecare respingere convingerea mea se întărește și mă apropie de un final cu adevărat trist. Contrapartea inconștientă a acestei convingeri poate fi ideea fantezistă că finalul îi va schimba pe „Mama și Tata”, care mă vor accepta și iubi, în sfârșit.

Credințele magice de acest tip sunt adesea inspirate de poveștile din copilărie, care ne învață că ceva minunat ni se întâmplă numai dacă suferim suficient de mult pentru a merita. De exemplu, pentru a fi apreciat și faimos trebuie mai întâi să fii urât sau caraghios. Pentru a-ți găsi aleasa inimii trebuie să cercetezi cu atenție turnurile castelelor, după cum pentru a-l întâlni pe cel predestinat trebuie mai întâi să fii închisă în turn și să aștepți în singurătate.

Mai târziu, în viața adultă, Eul Copil continuă a se sprijini pe astfel de credințe magice. Dacă rezultatul scontat nu apare, concluzia logică este că nu a suferit suficient pentru a merita salvarea. Ieșirea din scenariu e posibilă prin renunțarea la credințe în lumea perfectă și dreaptă a poveștilor. De la nivelul Eului Adult, ne putem orienta într-o lume imperfectă în care satisfacțiile sunt totuși posibile.

8. POZIȚIILE DE VIAȚĂ

8.1. Originile pozițiilor

Poziția de viață este suma credințelor fundamentale despre sine și ceilalți, folosite pentru a justifica deciziile și comportamentele. Aceste convingeri timpurii sunt următoarele:

- a. Eu sunt OK, tu ești OK.
- b. Eu nu sunt OK, tu ești OK.
- c. Eu sunt OK, tu nu ești OK.
- d. Eu nu sunt OK, tu nu ești OK.

Numite și „poziții de bază”, „poziții esențiale” sau, pur și simple, „poziții”, ele reprezintă descrieri ultime ale valorii esențiale percepute în sine și în ceilalți.

Pentru Eric Berne, pozițiile sunt adoptate între 3 – 7 ani, pentru a justifica o decizie deja luată. Cu alte cuvinte, deciziile sunt primele, iar pozițiile sunt adoptate pentru a descrie astfel lumea încât deciziile să pară întemeiate. De exemplu, un copil care decide „Nu voi mai iubi pe nimeni, deoarece Mama mi-a demonstrat că nu merit să fiu iubit” se aliniază mai târziu la următoarea poziție justificatoare: „Nu voi fi iubit niciodată”, adică „Eu nu sunt OK”

Pentru Claude Steiner (“Scripts People Live”, 1974), succesiunea este inversă. Poziția de viață este adoptată prima, în chiar primele luni de viață. „Eu sunt OK, tu ești OK” reflectă interdependența mutuală dintre copil și mamă și confortul asociat acesteia. Orice întrerupere a interdependenței generează o schimbare a poziției de viață.

8.2. Coralul

CORALUL („The OK Corral”, în versiunea originală) este o diagramă pusă la punct de Franklin Ernst (1971) pentru a analiza diferitele tranziții de la o poziție la alta. Fiecare poziție se reflectă în viața adultă printr-un tip special de interacțiune socială, numită de Ernst OPERAȚIE. Când operăm fără a fi conștienți, din starea Eului Copil, este foarte posibil să ne angajăm într-un scenariu corespondent unei poziții de viață. În schimb, când operăm conștient, de la nivelul Eului Adult, suntem în situația de a obține exact rezultatele sociale pe care le dorim.

1. Eu sunt O.K., tu ești O.K.: A-Merge-Mai-Deapte

Este o poziție sănătoasă, care stă la baza unui scenariu câștigător. Copilul decide că el și părinții lui merită să fie iubiți și sunt demni de încredere, iar perspectiva este extinsă apoi la oameni în general.

Interacțiunile sociale de pe această poziție consolidează ideea că eu și ceilalți suntem OK, iar consecința firească este continuarea a ceea ce facem împreună.

2. Eu sunt O.K., tu nu ești O.K.: A-Scăpa-De.

Este o poziție sau o atitudine de viață arogantă, care conduce frecvent la conflicte. Copilul își formează convingerea că, pentru a reuși, trebuie să fie deasupra celorlalți. El își atinge scopurile numai în urma unor lupte permanente, până când obosește sau este definitiv respins de ceilalți.

În lumea competitivă a zilelor noastre, este o atitudine extrem de răspândită, mai ales în rândul șefilor sau managerilor care, nedisponând de o instrucție adecvată, cred că pot conduce numai prin constrângere, presiune sau teroare.

Pentru persoanele prinse într-un astfel de scenariu atingerea unei intimități reale este cu adevărat imposibilă. Cât timp celălalt este

dominat, disprețuit sau devalorizat nu există loc pentru afecțiune și căldură umană.

3. *Eu nu sunt O.K., tu ești O.K.: A-Fugi-De.*

Este poziția persoanelor care se instalează rapid în rolul de victimă. Ele sunt dependente sau depresive, au nevoie să fie orientate sau dirijate și foarte probabil se înscriu într-o poveste de viață banală sau perdantă.

4. *Eu nu sunt O.K., tu nu ești O.K.: A-Nu-Ajunge-Nicdieri.*

Este atitudinea care fundamentează scenariile lipsite de succes. Copilul e convins că lumea nu are nici un sens, că el nu are valoare și că nu poate avea încredere în nimeni.

Crede că nimeni nu-l va ajuta pentru că nimeni nu este OK și își scrie scenariul cu numeroase scene în care el respinge sau este respins.

Deși, în timpul unei zile, noi ne mișcăm dintr-un cadran în altul, există întotdeauna un cadran „favorit” care ne atrage în mod special și corespunde scenariului pe care ne-am decis să-l jucăm.

Atitudinea „Eu sunt OK – tu ești OK” este cea mai sănătoasă, deoarece ne permite să fim în contact cu realitatea și problemele ei. Ea facilitează scenariile câștigătoare și instituie o viziune optimistă asupra problemelor care pot fi rezolvate prin cooperare.

Din poziția „Eu nu sunt OK – tu ești OK”, tipică pentru depresivi, oamenii aleg trăirile emoționale negative și comportamentele repetitive pentru a-și „confirma” felul cum se percep în lume.

Atitudinea „Eu sunt OK – tu nu ești OK”, caracteristică persoanelor paranoide, sfârșește frecvent în agresarea și, la limită, uciderea celorlalți. Cei atașați acestei poziții sunt percepuți ca insensibili, dominatori, duri.

Poziția „Eu nu sunt OK – tu nu ești OK” este îmbrățișată de partizanii zădărniceii și inutilității tuturor acțiunilor. Rezultatele ei frecvente sunt scenarii banale sau, mai grav, izolarea, sinuciderea sau psihoza.

Schimbarea atitudinii de viață este posibilă prin înțelegerea coralului, prin terapie sau în urma impactului unui eveniment extern puternic. Analistii AT consideră schimbarea ca o serie de secvențe specifice și determinate. Astfel, dacă o persoană pleacă din poziția (- -), cel mai probabil ea se va mișca, în timpul terapiei, în poziția (+ -) și numai în final va ajunge la poziția sănătoasă (+ +).

Eu nu sunt OK Tu ești OK (- +)	Eu sunt OK Tu ești OK (+ +)
Eu nu sunt OK Tu nu ești OK (- -)	Eu sunt OK Tu nu ești OK (+ -)

Aparent straniu, etapa ce precede acest final va fi (- +). De ce ? Poziția (+ -), adoptată la un punct oarecare în timpul terapiei nu este decât o APĂRARE împotriva trăirilor autodevalorizatoare din (- +). Numai după ce durerea Eului Copil este acceptată și consumată, în poziția (- +), drumul spre creștere personală, asociat atitudinii (+ +), devine deschis.

9. INJONCTIUNILE

„Noi știm mai bine ca tine” „Nu ai încă experiență” „Ceea ce facem este spre binele tău” Replici cunoscute, nu-i așa?

Bob și Mary Goulding („Progress in group and family therapy”, 1972) au analizat modalitățile prin care părinții, cel mai adesea bine intenționați, își transformă copiii din „prinți/prințese” în „broaște râioase” (formulă preluată din poveștile pentru copii). Analiza lor a relevat faptul că aceste efecte negative sunt expresia mesajelor ambivalente pe care părinții le transmit, mesaje ce vehiculează frecvent frustrările lor prezente și fantezmele pe care și le-au interzis.

Aceste procese sunt inconștiente deoarece părinții înșiși, în ciuda vârstei lor, nu au o priză de conștiință suficientă asupra stărilor Eului, pe de o parte, iar copiii încă nu au un Eu Adult bine constituit pentru a analiza întemeierea mesajelor, pe de altă parte.

Înainte de a stăpâni limbajul, copilul interpretează mesajele celorlalți în termenii semnalelor non-verbale. El are o percepție acută a expresiilor faciale, tensiunilor corporale, posturii, mișcărilor sau tonurilor celor din jur. Aceste mesaje sunt dorințe, temeri sau defense ale Copilului din figurile parentale percepute de Eul Copil al copilului.

Chiar și mai târziu, când copilul asimilează elementele fundamentale ale limbajului, comunicarea non-verbală rămâne o componentă importantă în constituirea scenariilor. Iată un exemplu:

Fetița îi recită tatălui poezia învățată la școală, dar se încurcă la un moment dat. Fără să o privească, pentru că el însuși face altceva (citește ziarul), îi spune: „N-ai învățat prea bine” Fetița decriptează semnalele non-verbale astfel: „Nu ești importantă pentru mine”

Dacă tatăl se enervează sau chiar îi arde o palmă, mesajul non-verbal este interpretat ca: „Nu-mi place când ești aici și aș prefera să te văd moartă”

Oricât ar părea de ciudat, acesta e modul în care funcționează Eul Copil al copilului. Mesajele interpretate sunt cristalizate în jurul a 12 teme numite INJONCTIUNI. Deoarece majoritatea injonctiunilor au caracterul unor mesaje constrângătoare (mesaje care interzic), opusele lor, cultivate în terapie, au fost numite ANTI-INJONCTIUNI sau PERMISIUNI (mesaje care permit).

9.1. Nu exista!

Părinții care transmit un astfel de mesaj se simt, în propriul Eu Copil, amenințați de prezența copilului. E posibil ca ei să retrăiască scene din propria copilărie, când li s-a născut un frate sau o soră și au primit mai puțină atenție ca de obicei, după cum e posibil să aibă un copil datorită unui „accident” sau unor presiuni. În astfel de cazuri, Eul Copil al părintelui se revoltă: „Nu vreau un copil! Vreau să-mi satisfac propriile nevoi!” Chiar dacă aceste reacții agresive sunt reprimare și excluse din comportamentele verbale, ele se insinuează subtil în comportamentele non-verbale, iar COPILUL LE PERCEPE. În alte cazuri, mesajele sunt transmise explicit, prin diferitele forme de abuz asupra copilului (loviri, abandon).

De câte ori ne simțim fără valoare, inutili sau nedemni de a fi iubiți, de câte ori ne trece prin cap gândul sinuciderii, suntem angajați într-un scenariu ce conține această injonctiune. De ce, totuși, oamenii nu se sinucid pe capete?

și să simțim furie, pentru că sunt suficient de ingenioși pentru a-și păstra viața? Copilul care se confruntă cu injonctiunea NU EXISTA!, și care este conștient de consecința fatală a acesteia, ia o „decizie compusă”

unim unimq et .m .

de tipul: „Este OK pentru mine să trăiesc atât timp cât... Spațiile goale pot fi completate în feluri diferite:

- voi munci din greu;
- nu mă apropiu de ceilalți;
- sunt supus și ascultător.

9.2. Nu fi tu însuși!

Mesajul poate fi transmis de părinți care-și doreau un băiat, dar au avut o fată și invers. Nevoia lor inconștientă este îmbrăcată în felul cum i se adresează copilului, în hainele pe care le aleg sau în manierele de comportament pe care le transmit.

La un nivel general NU FI TU ÎNSUȘI! devine FII ALTCINEVA! (un altfel de copil). Părintele este purtătorul unei imagini ideale a copilului și recurge frecvent la comparații. El reacționează pozitiv atunci când copilul se încadrează în această imagine și îl respinge în restul timpului.

9.3. Nu fi un copil!

Este o altă atitudine a părinților care se simt amenințați de prezența copilului. Numai că, de data aceasta, în loc de a-și dori să-l elimine pe copil, Copilul din părinte gândește altfel: „Aici este loc pentru un singur copil. – și acesta sunt eu. Pe tine te tolerez dacă te porți ca un adult” „Băieții/Bărbații nu plâng” este adesea reflexul acestui mesaj.

De asemenea, injoncțiunea poate fi transmisă de acei părinți cărora nu le-a fost permisă o copilărie adevărată și cărora prezența copilului le reactivează aceste frustrări foarte vechi.

Alteori, copiii mai mari sau copilul singur la părinți își oferă singuri injoncțiunea. Copilul mai mare decide că este responsabil

pentru frații lui mai mici, atunci când părinții se ceartă sau nu manifestă o grijă suficientă. Iar copilul unic poate gândi: „Ei se ceartă din cauza mea. Trebuie repede să fac ceva. Cel mai bine este să cresc repede pentru a acționa”

Oricine se simte inconfortabil în relația cu copiii este posibil să aibă imprimată această injoncțiune în propriul Eu Copil. Același lucru este valabil pentru cei care, adulți fiind, nu se pot juca, nu-și permit să fie degajați, spontani și „neserioși” **NU TE BUCURA!** este o variantă a lui **NU FI UN COPIL!** Dacă, în copilărie, ai decis că a te distra și a te angaja în activități lipsite de pragmatism e ceva nepotrivit pentru tine, mai târziu, ca adult pus în situații asemănătoare, vei activa această decizie, rămânând serios și solemn.

9.4. Nu te maturiza!

Ultimul copil primește adesea o astfel de injoncțiune de la părinții care-și definesc valoarea în termenii unui tată bun sau unei mame bune. Părinții, însă, pot transmite mesajul oricărui copil, dacă simt că rămân singuri sau că nu-i mai iubește nimeni atunci când copilul crește și e pe punctul de a pleca (la școală în altă localitate, la facultate, la soț/soție). Injoncțiunea devine, în acest caz, **NU MĂ PĂRĂSI!** Copilul care la vârsta adultă, își neagă propriile nevoi și își ratează viața pentru a-i îngriji pe părinți este purtătorul unui astfel de mesaj.

O variantă a lui **NU TE MATURIZA!** este **NU FI SEXY!** Varianta pleacă de la tată spre fiica lui. În Eul Copil, el se teme fie de propriile răspunsuri sexuale, fie că, atrăgătoare fiind, fiica lui va aparține unui alt bărbat. De asemenea, părinții care nu le permit fetelor să-și manifeste sau să-și dezvolte farmecul sexual („Misiunea ta este să te ocupi de școală” „Învățatul e important acum”) luptă cu propriile trăiri de abandon.

9.5. Nu reuși!

Un părinte care, în starea de Eu Copil, este gelos pe abilitățile sau realizările fiului sau fiicei sale trimite astfel de mesaje. Numeroase talente se risipesc datorită acestei injoncțiuni. Părintele care, plecând de la o situație materială modestă, ajunge să-i ofere totuși copilului, o viață confortabilă, începe să-și dorească, inconștient, nereușita acestuia, temându-se că fiul/fiica îi va dovedi că este mai bun/bună decât el. În chip bizar, deși conștient își susține financiar copilul (pentru a urma o universitate, de exemplu), în secret îi dorește eșecul.

Elevul sau studentul care a încorporat această injoncțiune în scenariul său de viață se va strădui, își va face toate temele, dar la examene va intra în panică și va eșua. Pare de necrezut, dar numeroși copii ratează diferite examene pentru a împlini aceste nevoi ale părinților, iar „frumusețea” diabolică a întregului proces stă în faptul că se desfășoară la nivel inconștient, în stările de Eu Copil ale celor doi actori (părinte și copil).

9.6. Nu acționa!

Este o prescurtare a mesajului „Nu acționa pentru că orice ai face este atât de periculos, încât e mai sigur să nu faci nimic” Cei care nu-și asumă nici o inițiativă importantă în viața lor sunt angajați într-un scenariu construit în jurul acestei decizii.

Injoncțiunea este emisă de un părinte care, în Eul Copil, este îngrozit de perspectiva ca propriul copil să se rănească dacă nu e supravegheat tot timpul. Temerile părintelui se nasc, bineînțeles, din scenariul său de viață și nu din realitate. Glumind amar, acest părinte poate spune ceva de genul: „Mihnea, vezi ce face sora ta mai mică și spune-i să nu mai facă!”

9.7. Nu fi important!

Cei care reproduc acest mesaj în viața lor intră în panică atunci când li se propune o poziție de conducere. Ei „se pierd” atunci când vorbesc în public și se auto-sabotează când sunt pe punctul de a obține o promovare. Într-o altă variantă, injoncțiunea devine NU CERE CEEA CE VREI!

Mesajul este expresia cifrată a tendinței parentale de a-și respinge copilul. Non-verbal, părintele transmite, din starea Eului Copil: „Am grijă de tine, dar numai atâta vreme cât tu și nevoile tale nu sunteți prea importanți”

9.8. Nu te amesteca cu ceilalți!

Purtătorul acestei injoncțiuni e perceput ca un singuratic sau ca o persoană nesociabilă și se autoexclue din orice grup. E foarte posibil ca, în copilărie, părinții să-i fi atribuit diverse etichete precum „diferit de alți copii”, „timid” sau „difcil”

De asemenea, părinții pot transmite copilului propriile inaptitudini sociale sau îl pot îndepărta indirect de grupurile de colegi sau prieteni, spunându-i cât de special sau deosebit este.

9.9. Păstrează distanța!

Deși are puncte comune cu precedenta, această injoncțiune este o interdicție atât a apropierii fizice, cât și a celei emoționale. Părinții care au mari inhibiții în a se atinge sau a-l atinge pe copil susțin injoncțiunea. Se pot forma astfel într-o familie generații care nu se ating sau evită să vorbească despre propriile trăiri emoționale.

La rândul lui, copilul își poate oferi singur acest mesaj. dacă încercările sale repetate de a-și atinge părintele se soldează cu eșecuri. În cele din urmă, neprimind nici un răspuns, decide că încercările de a căuta apropierea nu merită riscul respingerii.

Într-o altă variantă mesajul este **NU AVEA ÎNCREDERE**. Dacă un părinte, fără nici o explicație, se îndepărtează, dispare sau moare, copilul poate conchide: „Nu voi mai crede niciodată că cineva va fi aici când am nevoie de el”. În altă situație, dacă părintele abuzează sau profită de copil, decizia acestuia din urmă este: „Stau departe de tine și nu am încredere, pentru a mă proteja”

Însoțită de aceste mesaje timpurii în viața adultă, o persoană se îndoiește permanent de buna credință a celor cu care intră în relație. Chiar dacă e acceptată călduros, ea poate oferi semnalele suspiciunii și respingerii. Dacă e acceptată în continuare, va „testa” relația până la distrugere pentru a spune, în final: „Știam eu!”

9.10. Fii bolnav!

Când părinții sunt foarte ocupați, copilul descoperă un mijloc extraordinar de a le câștiga atenția: se îmbolnăvește. Mai târziu, ascultând de această injoncțiune, adultul are probleme de sănătate de câte ori ceva nu este în regulă la slujbă sau în relațiile de familie.

Mesajul mai poate fi preluat de copil de la un părinte sau o rudă psihotică. El obține atenția pe care o dorește dacă acționează suficient de nebunește.

9.7. Nu fi important!

Cei care reproduc acest mesaj în viața lor intră în panică atunci când li se propune o poziție de conducere. Ei „se pierd” atunci când vorbesc în public și se auto-sabotează când sunt pe punctul de a obține o promovare. Într-o altă variantă, injoncțiunea devine NU CERE CEEA CE VREI!

Mesajul este expresia cifrată a tendinței parentale de a-și respinge copilul. Non-verbal, părintele transmite, din starea Eului Copil: „Am grijă de tine, dar numai atâta vreme cât tu și nevoile tale nu sunteți prea importanți”

9.8. Nu te amesteca cu ceilalți!

Purtătorul acestei injoncțiuni e perceput ca un singuratic sau ca o persoană nesociabilă și se autoexclue din orice grup. E foarte posibil ca, în copilărie, părinții să-i fi atribuit diverse etichete precum „diferit de alți copii”, „timid” sau „difcil”

De asemenea, părinții pot transmite copilului propriile inaptitudini sociale sau îl pot îndepărta indirect de grupurile de colegi sau prieteni, spunându-i cât de special sau deosebit este.

9.9. Păstrează distanța!

Deși are puncte comune cu precedenta, această injoncțiune este o interdicție atât a apropierii fizice, cât și a celei emoționale. Părinții care au mari inhibiții în a se atinge sau a-l atinge pe copil susțin injoncțiunea. Se pot forma astfel într-o familie generații care nu se ating sau evită să vorbească despre propriile trăiri emoționale.

La rândul lui, copilul își poate oferi singur acest mesaj. dacă încercările sale repetate de a-și atinge părintele se soldează cu eșecuri. În cele din urmă, neprimind nici un răspuns, decide că încercările de a căuta apropierea nu merită riscul respingerii.

Într-o altă variantă mesajul este **NU AVEA ÎNCREDERE**. Dacă un părinte, fără nici o explicație, se îndepărtează, dispare sau moare, copilul poate conchide: „Nu voi mai crede niciodată că cineva va fi aici când am nevoie de el”. În altă situație, dacă părintele abuzează sau profită de copil, decizia acestuia din urmă este: „Stau departe de tine și nu am încredere, pentru a mă proteja”.

Însoțită de aceste mesaje timpurii în viața adultă, o persoană se îndoiește permanent de buna credință a celor cu care intră în relație. Chiar dacă e acceptată călduros, ea poate oferi semnalele suspiciunii și respingerii. Dacă e acceptată în continuare, va „testa” relația până la distrugere pentru a spune, în final: „Știam eu!”

9.10. Fii bolnav!

Când părinții sunt foarte ocupați, copilul descoperă un mijloc extraordinar de a le câștiga atenția: se îmbolnăvește. Mai târziu, ascultând de această injoncțiune, adultul are probleme de sănătate de câte ori ceva nu este în regulă la slujbă sau în relațiile de familie.

Mesajul mai poate fi preluat de copil de la un părinte sau o rudă psihotică. El obține atenția pe care o dorește dacă acționează suficient de nebunește.

9.11. Nu gândi!

Este o injoncțiune ce îi transformă chiar pe cei mai inteligenți copii în mediocrități intelectuale. Părinții care cred sau ironizează tentativele de înțelegere ale copiilor le blochează gândirea, acționând pârgii emoționale.

Adultul „otrăvit” de această injoncțiune, când e confruntat cu probleme, fie devine confuz și experimentează vâscozitatea mentală, fie dezvoltă o reacție emoțională în raport cu problema în loc să se gândească la rezolvarea ei.

Două variante ale mesajului sunt: NU TE GÂNDI LA...! (sex, bani, prestigiu etc.) și NU GÂNDI CA TINE, CI CA MINE!.

9.12. Nu simți!

Foarte iubită de educatori, această injoncțiune ar fi meritat să înceapă cu ea. Modelată uneori de părinții care nu-și exprimă sentimentele, este alteori expresia unui embargo emoțional în întreaga familie. În alte circumstanțe, unele trăiri sunt admise, pe când altele sunt cenzurate, iar injoncțiunea devine, după caz: NU SIMȚI FURIE!, NU SIMȚI FRICĂ! NU SIMȚI IUBIRE! Etc.

În variante mai permissive, experiențele emoționale sunt permise, nu însă și arătarea lor. În alte versiuni mesajele sunt de tipul: „Nu simți ceea ce simți, simte ceea ce simt eu!” Mamele oferă exemplificări minunate: „Mi-e foame. Ce vrei să mănânci?” sau „Mi-e frig. Îmbracă-te mai gros”

Scenariul de final

Fanita English (“Episcript and hot potato”, 1969) a descris un mesaj amplificat foarte periculos, pe care l-a numit „scenariu de final”

În el, un părinte transmite, alături de o injoncțiune, următorul mesaj non-verbal: „Sper să ți se întâmple ție, așa încât eu să scap”

De exemplu, o mamă angajată într-un scenariu ce pleacă de la NU EXISTA! reproduce mesajul spre propriul copil, încercând astfel o eliberare magică (proces coordonat din starea de Eu Copil).

Uneori scenariul este deghizat în forma unei sarcini mărețe de familie sau a unui blestem, fiecare generație sfârșind în același fel. Un exemplu care cred că va da fiori tinerilor psihologi sau terapeuți este al specialistului care încearcă să scape de injoncțiunea FII BOLNAV! trecând-o clienților săi. Departe de a-i ajuta să se vindece, el le alimentează boala sau tulburarea, gândind magic că ceea ce ar trebui să i se întâmple lui, i se întâmplă acum celuiilalt.

9.13. Relația injoncțiuni - decizii

Injoncțiunile sunt transmise cu tenacitate de părinți, dar nu este obligatoriu ca ele să fie asimilate de copil, așa încât el să se angajeze într-un anumit tip de scenariu. Copilul DECIDE ce să facă (acceptă/nu acceptă?) cu injoncțiunile pe care le recepționează.

El le poate accepta așa cum sunt, le poate modifica inteligent, pentru a le diminua impactul sau, dacă are deja un Eu Adult, le poate respinge. De exemplu, un copil care acceptă mesajul NU EXISTA! poate comite suicidul mai târziu. Acesta poate fi deschis sau se poate ascunde într-un „accident”, ca atunci când cineva conduce cu mare viteză, sub influența alcoolului.

Un alt copil decide să mute injoncțiunea pe altă țintă așa încât, ca adult, devine un criminal, ucigând pe altcineva în loc de a se uide pe sine. În sfârșit, într-o altă variantă, un altul poate gândi: „Dacă încetez a exista ca om sănătos, poate nu mai e cazul să mor” Prin urmare, el o ia razna.

La cealaltă extremă a acestor decizii tragice se află realizarea copiilor că mesajele reprezintă problemele părinților. Acești copii devin mici terapeuți, pe măsură ce își studiază familia și încearcă s-o vindece. Unii ajung, mai târziu, cu adevărat terapeuți, și încă foarte buni.

O altă modalitate de a evita impactul injoncțiunilor îl reprezintă DECIZIILE COMPUSE. Copilul folosește perspicacitatea Micului Profesor pentru a combina mesaje diferite, cu obiectivul de a rămâne în viață și a-și satisface nevoile.

Exemplu: George receptează două injoncțiuni de la mama sa: NU EXISTA! și PĂSTREAZĂ DISTANȚA! El o folosește pe ultima pentru a se apropia de prima, gândind: „Pot să trăiesc liniștit atât timp cât nu mă apropii de nimeni!”

Aflat în scenariu ca adult, el va urma, inconștient, această decizie timpurie, apărând celorlalți distant și puțin disponibil pentru a-și împărtăși trăirile. Deși va avea de înfruntat singurătatea și tristețea, George va prefera aceste rele, scăpând de consecințele mai dezastruoase ale lui NU EXISTA!

Pentru a ieși din scenariu, va trebui să renunțe mai întâi la această injoncțiune, optând pentru a trăi, indiferent cum. Abia după aceea va putea abandona și a doua injoncțiune (PĂSTREAZĂ DISTANȚA!) pentru a se bucura de apropiere fizică și emoțională.

10. STILURI REGIZORALE

Berne ("Sex in Human Loving", 1970), modificat ulterior de Taibi Kahler ("Transactional analysis revisited", 1978), a observat un fapt ieșit din comun. Indiferent de vârstă, sex, nivel de instruire sau apartenență culturală, nu există decât 6 modalități principale prin care oamenii își montează propriile scenarii, în jurul unor cuvinte cheie.

Cuvintele care indică cele 6 patternuri prin care ne organizăm sau „ne regizăm” viața sunt:

==>>> PÂNĂ CÂND, PÂNĂ LA (UNTIL)

==>>> DUPĂ CE, DUPĂ ACEEA (AFTER)

==>>> NICIODATĂ (NEVER)

==>>> ÎNTOTDEAUNA (ALWAYS)

==>>> APROAPE (ALMOST)

==>>> FĂRĂ FINAL (OPEN – ENDED)

Am numit aceste modalități STILURI REGIZORALE deoarece ele se referă la procesele asociate scenariului de viață și nu la conținuturile acestuia. Cu alte cuvinte, așa cum o aceeași piesă de teatru poate fi pusă în scenă în maniere diferite de regizori diferiți, păstrându-și substanța dramatică, la fel un același scenariu de viață („script” în limbajul original A. T.) poate fi jucat în stiluri diferite de oameni diferiți. Pentru a le înțelege mai bine, voi atașa fiecărui stil un mit al Greciei antice care să-l illustreze.

10.1. Până (când, ce)

Eroul antic Hercule asculta de un scenariu regizat astfel. Pentru a atinge statusul de semizeu , el a trebuit să facă față unor sarcini extrem de dificile (cele 12 munci).

Cel care trăiește în acord cu acest pattern fredonează inconștient un slogan de genul: „Până când nu termin tot ce am de făcut nu mă pot bucura de nimic” Alte variante sunt:

- Nu mi se poate întâmpla nimic bun până când nu mi se întâmplă ceva rău.

- Voi fi recompensat în viața următoare.

Până când nu mă mut/nu mă căsătoresc/nu divorțez/ nu împlinesc 20, 30, 40 ani/nu mă pensionează nu îmi pot trăi viața.

Printre studenți, acest stil este foarte popular, în scenariile pe termen scurt. „Până când nu vine sesiunea nu învăț nimic” este propoziția cheie, sugerând lipsa de sens a oricărui efort de înțelegere, asimilare și evoluție profesională pe parcursul obișnuit al celor 2 semestre.

În ritualurile de curtare, numeroase fete sau femei, deși sunt vizibil atrase de partener, nu îi adresează nici un cuvânt PÂNĂ CÂND acesta nu inițiază un dialog. Dacă el nu o face ele preferă să sufere în tăcere.

10.2. După (ce, aceea)

Acest pattern este reversul primului. Damocles pare a-l fi încorporat în viața sa. El era un om foarte bogat și se bucura din plin de privilegiile sale, până când a descoperit că asupra sa atârna a sabie, suspendată de un singur fir de păr. Din acel moment, Damocles nu a

mai putut fi fericit. Credința sa era că te poți bucura acum, dar într-o bună zi sabia tot va cădea.

Stilul DUPĂ este legat de un moto de tipul: „Îmi este bine astăzi, dar voi plăti pentru asta mâine” Cei care se angajează într-o frumoasă relație de cuplu convinși că aceasta, în timp, se va degrada sau uza (insatisfacția ulterioară ca preț pentru satisfacția anterioară) ilustrează scenariile construite cu DUPĂ.

10.3. Niciodată

Tantalus a fost condamnat să rămână în mijlocul unui bazin cu apă, în timp ce într-o parte a bazinului se afla o însemnată cantitate de mâncare, iar în cealaltă apă de băut. Neputând ajunge cu brațele la el, Tantalus a suferit de foame și de sete. El nu a realizat că era nevoie de un singur pas pentru a-și împlini nevoile legitime.

Similar, o persoană aservită unui astfel de pattern nu obține niciodată ceea ce își dorește, deși ar putea. Tema ei este: „Nu pot obține niciodată ceea ce vreau”

Timizii, inhibații, non-afirmativi își proiectează frecvent viața pe astfel de coordonate, chiar dacă resursele lor mentale sau emoționale le permit să aspire și să obțină mari satisfacții. În starea de Eu Copil, ei au primit de la părinți, de la întreaga familie sau poate de la primii „străini” mesaje devalorizante, la care au reacționat prin adoptarea atitudinii „Eu niciodată nu voi fi capabil să...”

10.4. Întotdeauna

Arachne, cel atât de talentat în arta broderiei, a fost atât de imprudent, încât a provocat-o pe zeița Minerva la un concurs. Aceasta, infuriată, l-a transformat într-un păianjen, condamându-l astfel să-și țeară pânza pentru totdeauna.

Refrenul persoanei aflate în acest tip de scenariu este: „De ce mi se întâmplă mie?” Ea se află într-o permanentă mutare, de la o slujbă la alta, dintr-o casă în alta sau de la un terapeut la altul.

Când nedumerirea asociată acestei întrebări se transformă în susceptibilitate, rigiditate și suspiciune, ea ne trimite direct la personalități senzitive sau paranoice, cele care ÎNTOTDEAUNA sunt atente la ce se petrece în jur, pentru a se proteja, caută dovezi pentru bănuielile lor și pun la îndoială loialitatea altora, inclusiv a celor apropiați.

Într-o altă variantă, depresivul vede „întotdeauna” aspectele negative ale unei situații („jumătatea goală a paharului”), minimizează beneficiile și supraevaluează riscurile. În combinație cu stilul regizoral NICIODATĂ, el clădește sânguincios ceea ce literatura de specialitate numește „TRIADA DEPRESIVĂ:

i) viziune negativă asupra propriei persoane: „Nu sunt niciodată la înălțime/Întotdeauna voi eșua”;

ii) viziune negativă asupra lumii: „Întotdeauna lumea va fi competitivă și dură”;

iii) viziune negativă asupra viitorului: „Niciodată nu voi obține ceva bun pentru mine”

10.5. Aproape

Cel mai potrivit personaj antic pentru a ilustra această temă este, desigur, Sisif. El a fost condamnat pentru eternitate să împingă o stâncă spre vârful unui deal. De fiecare dată când ajunge aproape de țel lui Sisif îi slăbesc, puterile iar stâncă se rostogolește spre punctul de plecare.

Fanii acestui pattern își spun: „Aproape am reușit de data asta” Ei sunt cei care ratează de puțin un obiectiv, cei care capotează pe ultima sută de metri sau „se îneacă la mal” Deși pare incredibil, există

un beneficiu inconștient cert al acestui proces: scenariul de viață este împlinit.

Numit inițial, de către Berne, DIN NOU ȘI DIN NOU, denumirea stilului a fost modificată de analiștii ce i-au urmat, cei care au demonstrat că toate patternurile sunt trăite din nou și din nou.

Taibi Kahler a propus un tipar suplimentar, numit TIPUL 2 DE APROAPE, pentru persoanele care își ating scopurile fixate („duc stâncă în vârf”), dar sunt incapabile să se bucure de această reușită, fixându-și imediat alt obiectiv („caută un alt vârf și mai înalt”).

Cei care acumulează bunuri materiale fără a se bucura efectiv de ele sau cei care colecționează certificate, diplome sau titluri universitare sunt exemple nefericite ale stilului APROAPE în a doua variantă.

10.6. Fără final

Similar cu PÂNĂ și DUPĂ, patternul FĂRĂ FINAL conține un punct de inflexiune dincolo de care lucrurile se schimbă. Diferența constă în faptul că, pentru persoana ce funcționează în parametrii celui din urmă, dincolo de acest punct nu se mai vede nimic. Este ca și cum paginile din final ale unei cărți ar lipsi.

Unii oameni își fixează obiective pe termen scurt pe care le îndeplinesc și apoi se simt dezarmați. Pentru a se elibera de această stare, ei fixează alte obiective, iar procesul se repetă indefinit. Motto-ul pare a fi: „Odată ce am ajuns la un anumit punct, nu mai știu ce să fac după aceea”

De ce, indiferent de continent sau de cultură, găsim peste tot aceste 6 teme de bază ale derulării scenariilor de viață? Nimeni nu știe. Pentru AT răspunsul la o astfel de întrebare rămâne a fi căutat în continuare.

Ceea ce se știe însă, este că patternurile pot fi distruse. Este una, din cele mai ușoare schimbări personale pe care AT o face posibilă.

Este suficient ca stilul regizoral să fie detectat, împreună cu analistul, iar controlul asupra comportamentului, după acest insight, să fie preluat de Eul Adult.

De exemplu, poți ieși din patternul APROAPE ducând până la sfârșit o activitate pe care ai început-o. Dacă ai început să faci curat în cameră, fă curat peste tot. Dacă ai început să citești o carte, nu lăsa ultimul capitol neparcurs. Și dacă ai început să înveți pentru examenul de Psihoterapie, învață și „Analiza Tranzacțională” S-ar putea să-ți folosească.

11. DEVIZE, ANTIDOTURI ȘI MINISCENARII

11.1. Devizele sau mesajele otrăvitoare

Taibi Kahler, tranzacționalist din a treia generație, a fost primul care a vorbit despre DEVIZE. El a dus mai departe ideea lui Berne despre scenariul ce poate fi jucat pe intervale temporale mici și a observat, cu atenție, cuvintele și comportamentele nonverbale ale subiecților săi. Astfel, a descoperit că oamenii apelează în mod consistent la seturi distincte de comportamente înainte de a trăi sau de a se angaja într-un comportament impus de viață. Aceste mici secvențe comportamentale au fost numite devize sau mesaje constrângătoare ("drivers").

Devizele sunt transmise din starea de Eu Părinte a figurilor semnificative din preajma copilului pentru a modela Eul Copil Adaptat al acestuia. Simultan însă, ele se înscriu și în Eul Părinte al copilului, astfel încât acesta le va retransmite, asemenea unui releu, propriilor copii. Ca niște bunuri de preț sau de înaltă valoare spirituală, devizele circulă de la o generație la alta și contribuie din plin la inegalabila perpetuare a conduitelor nevrotice.

Devizele sunt „întipărite” în Eul Părinte în calitate de norme și valori, iar în Eul Copil Adaptat se regăsesc sub forme comportamentelor reflexe. Ele ne „vorlesc” de undeva dinăuntru craniului și ne dictează răspunsurile comportamentale. Fiecare poate fi distinsă grație unei combinații unice de cuvinte, tonuri, gesturi, expresii faciale și posturale, într-un interval mai mic sau egal cu o secundă. Deși sarcina poate fi dificilă, exercițiul constant o transformă treptat într-o

activitate banală. În fond, pentru a observa în ce direcție privește cineva, dacă vocea îi este puternică sau moale, dacă sprâncenele sunt ridicate sau nu, dacă mâinile se mișcă sau sunt pasive, nu e nevoie decât de atenție.

11.1.1. Fii perfect

Cei care sunt devotați acestei devize nu lasă nimic la voia întâmplării, caută să facă totul „ca la carte” confundă calitatea cu perfecțiunea, se tem să nu uite ceva, reacționează exagerat la erori ne semnificative, încearcă să controleze totul, caută să-i „prindă” pe ceilalți când greșesc, sunt foarte exigenți cu sine, dar și cu ceilalți și extrem de zgârciți în a oferi laude sau aprecieri pozitive. Convingerea irațională din inima acestei devize este că oamenii pot face lucruri perfecte.

Cuvinte frecvente: probabil, posibil, sigur, complet, am putea spune, cum am văzut:

Alte două indicii importante sunt parantezele în discurs („scriu acest capitol, aș putea spune, pentru a-i lumina pe cititori asupra devizelor”) și numerele/literele inserate („Fac toate astea pentru că – UNU – sunt un mare profesor și - DOI este o topică foarte importantă pentru viitorii terapeuți”).

Când persoana face o pauză în vorbire, ochii privesc cel mai adesea, în sus sau într-o parte, ca și cum ea ar încerca să citească „răspunsul perfect” undeva în tavan sau pe perete. În același timp, gura este ușor tensionată.

11.1.2. Fă plăcere celorlalți

Purtătorul acestei devize este sociabil într-un grad aproape maladiv, caută să-i satisfacă pe toți, chiar dacă își neagă astfel propriile nevoi; face lucruri care îl nemulțumesc sau îl enervează numai pentru a nu-i decepționa pe ceilalți, încearcă să fie în relații bune cu toată lumea, nu se simte în largul lui în izolare, când nimeni nu-i dă atenție, este amabil și gentil, nu știe să refuze și spune „da” fără nici un fel de discernământ. Din teama de a nu fi criticat sau respins este în stare să înghită multe, este complăcut chiar dacă nu e de acord sau nu are chef, renunță la propriile plăceri și își asumă responsabilități suplimentare numai pentru a fi plăcut sau a fi iubit. Convingerea sa irațională este că tuturor le poate fi făcut pe plac.

Cuvinte frecvente: hmm? bine? O.K.? ce fel de...?

Palmele sunt adesea orientate spre în sus, iar gura schițează un zâmbet. Vocea urcă de obicei la sfârșitul propoziției, iar corpul e ușor cocoșat.

11.1.3. Străduiește-te

Sub influența acestei devize unii reușesc acolo unde alții nici n-ar îndrăzni măcar. Nu cred în șansă sau în „stele norocoase” și consideră că eforturile sunt chiar mai importante decât rezultatele. Din postura de șefi stabilesc țeluri rezonabile pentru subordonați, sunt severi și exclud ideea unei vieți particulare. Convingerea lor eronată este că oricine se străduie „din toate puterile” reușește în cele din urmă.

Cuvinte frecvente: dificil, voi încerca, este greu să...

Vocea pare uneori strangulată, iar fruntea este încrețită astfel încât două linii verticale apar deasupra nasului.

11.1.4. Fii puternic

Având ca variantă „Nu arăta nimic din ceea ce simți sau gândești” deviza este ilustrată de oamenii ce par a nu fi înduioșați de nimic sau care își rezervă sentimentele unor situații foarte precise și rare, cu tendințe puternice de a raționaliza și critica, puțin sau deloc demonstrativi, care mai degrabă poruncesc decât cer, mai atenți cu echipamentele decât cu oamenii, care conduc prin intimidare și vor să pară evident, „niște duri” Convingerea lor distructivă este că masca de om puternic este mai importantă decât exprimarea sinceră.

Vorbesc adesea într-o manieră impersonală sau folosesc expresii de tipul: „este bine să... „trebuie să... Tonul este monoton și de obicei scăzut, iar postura este închisă și defensivă. Fața este lipsită de expresivitate și imobilă.

11.1.5. Grăbește-te

Semnificația acestui mesaj constrângător este că, decât a merge liniștit și împăcat, este mai bine să mergi repede sau să pari grăbit. Oameni care îl urmează se agită și îi antrenează și pe ceilalți în acest vârtej, trăiesc într-un climat de surescitare, tensiune și urgență, întârzie pentru a fi obligați să alerge, trec de la dinamism la inactivitate și înapoi, cad pradă unor pasiuni irezistibile, nu suportă frustrările și întârzierile atunci când doresc ceva, dramatizează situațiile și relațiile. Convingerea lor irațională este că nu pot face lucrurile bine dacă nu le fac repede.

Cuvinte frecvente: repede, acum, să mergem..., nu este timp.

11.2. Relația devize - stiluri regizorale

Identificarea principalei devize imprimate în Eul unei persoane permite identificarea, prin corelație, a principalului tipar comportamental prezent în derularea scenariului de bază, conform tabelului următor:

Fii perfect	Până
Fă plăcere celorlalți	După
Fii puternic	Niciodată
Străduiește-te	Întotdeauna
Fă plăcere celorlalți + Străduiește-te	Tipul 1 de Aproape
Fă plăcere celorlalți + Fii perfect	Tipul 2 de Aproape

Aceste corelații sunt posibile deoarece devizele însele sunt versiuni miniaturale de stiluri regizorale. Mai mult, cele 5 devize sunt „manifestări funcționale ale unor contrascenarii non-O.K.” (Kahler, 1974). De câte ori o deviză este urmată inconștient, rezultatul este consolidarea patternului corespunzător din scenariul de viață. Iată un exemplu:

Stau în fața studenților mei și, privind undeva în tavan, spun: „A.T este o teorie explicativă – sau poate un model – o modalitate de a înțelege personalitatea. Ea a fost dezvoltată de Eric Berne în 1957 sau în 1959” Undeva în cap îmi sună o voce parentală: „Este O.K. numai dacă oferi informații exacte” Astfel, în numai câteva secunde, derulez complet scenariul PÂNĂ CÂND.

De asemenea, este posibil să stau relaxat, să-mi privesc studenții în ochi și să le spun: „AT ese un model de înțelegere a personalității dezvoltat de Eric Berne la sfârșitul anilor '50” Vocea din cap îmi spune

acum: „Ești O.K. așa cum ești” Dacă ai fi unul din studenții mei ce, variantă ți s-ar părea mai inteligibilă?

11.3. Antidoturi la devize

În situații stresante, devizele au, bineînțeles, efecte pozitive. Ele ne oferă acțiuni adaptative și modalități de a face față tensiunii. Caracterul lor negativ stă în faptul că sunt reluate și în situații inadecvate și îl împiedică pe individul în care sunt întipărite să fie el însuși, să fie dezinvolt și destins, blocându-i evoluția psihologică.

Devizele poartă și o implicație specială legată de poziția de viață. Ele spun că ești O.K. numai dacă: ești perfect, ești puternic, etc. În plus, creează și iluzia că reprezintă soluții la probleme de viață. În funcție de deviza dominantă putem auzi, astfel, că lucrurile ar merge mai bine sau că viața ar fi mai simplă dacă:

- oamenii ar depune mai mult efort (Străduiește-te!);
- oamenii ar fi mai civilizați/drăguți unii cu ceilalți (Fă plăcere celorlalți!);
- oamenii nu ar pierde timpul inutil (Grăbește-te!);
- oamenii și-ar îndeplini corect sarcinile (Fii perfect!);
- oamenii și-ar controla mai bine emoțiile (Fii puternic!).

Din fericire, pentru fiecare deviză există un ANTIDOT (“allower”). Cei care au fost norocoși le-au primit de la părinți. Ceilalți le pot primi acum.

Fii perfect → Ești suficient de bun așa cum ești.

Fă plăcere celorlalți → Oferă-ți plăcere.

Fii puternic → Fii deschis și exprimă-ți nevoile.

Străduiește-te → Acționează.

Grăbește-te → Acordă-ți timp.

11.4. Miniscenarii

Miniscenariul este o secvență din scenariul de viață constând în comportamente, trăiri și credințe care reproduc, în maxim câteva minute, întregul scenariu. Devizele, pe de altă parte, sunt mesaje din contrascenariu și reflectă calitatea condiționată de a fi O.K. („Sunt O.K. dacă sunt perfect”). Împreună cu orice altă contrajoncțiune, devizele asigură funcția de protecție împotriva unor decizii mai solide, formate în jurul joncțiunilor.

Când nu am suficientă energie pentru a asculta de o deviză (de exemplu: nu mă străduiesc suficient), eșuez în a satisface Eul Părinte și atunci, în conformitate cu scenariul, ascult cu necesitate de o injoncțiune.

Miniscenariul se desfășoară în etape:

1. Deviza

Cât timp ascult deviza nu experimentez nici o emoție. Credința Copilului meu Adaptat este că sunt O.K. Când energia îmi scade (și nu mai sunt în stare să fac plăcere celorlalți, de ex.) mă mișc spre o altă etapă. Aceasta poate fi:

2. Dopul

„Sunt O.K. dacă... devine „Eu nu sunt O.K. – Tu ești O.K.” Injoncțiunea pe care o aud în cap, deoarece am reușit să urmez deviza, se numește DOP Reiau decizia timpurie pe care am compus-o în jurul acestei injoncțiuni și re-experimentez o trăire inconfortabilă din copilărie, un sentiment parazit (“racket” în limbajul original AT): vinovăție, durere, jenă, confuzie, îngrijorare. Acest sentiment corelează precis cu conținutul scenariului meu de viață, care este astfel întărit.

sau 3. Acuzatorul

Este poziția în care ajung dacă în copilărie mi-a fost mai simplu să-i acuz pe alții decât pe mine însumi. Poziția mea de viață este

acum: „Ești O.K. așa cum ești” Dacă ai fi unul din studenții mei ce, variantă ți s-ar părea mai inteligibilă?

11.3. Antidoturi la devize

În situații stresante, devizele au, bineînțeles, efecte pozitive. Ele ne oferă acțiuni adaptative și modalități de a face față tensiunii. Caracterul lor negativ stă în faptul că sunt reluate și în situații inadecvate și îl împiedică pe individul în care sunt întipărite să fie el însuși, să fie dezinvolt și destins, blocându-i evoluția psihologică.

Devizele poartă și o implicație specială legată de poziția de viață. Ele spun că ești O.K. numai dacă: ești perfect, ești puternic, etc. În plus, creează și iluzia că reprezintă soluții la probleme de viață. În funcție de deviza dominantă putem auzi, astfel, că lucrurile ar merge mai bine sau că viața ar fi mai simplă dacă:

- oamenii ar depune mai mult efort (Străduiește-te!);
- oamenii ar fi mai civilizați/drăguți unii cu ceilalți (Fă plăcere celorlalți!);
- oamenii nu ar pierde timpul inutil (Grăbește-te!);
- oamenii și-ar îndeplini corect sarcinile (Fii perfect!);
- oamenii și-ar controla mai bine emoțiile (Fii puternic!).

Din fericire, pentru fiecare deviză există un ANTIDOT (“allower”). Cei care au fost norocoși le-au primit de la părinți. Ceilalți le pot primi acum.

Fii perfect → Ești suficient de bun așa cum ești.

Fă plăcere celorlalți → Oferă-ți plăcere.

Fii puternic → Fii deschis și exprimă-ți nevoile.

Străduiește-te → Acționează.

Grăbește-te → Acordă-ți timp.

11.4. Miniscenarii

Miniscenariul este o secvență din scenariul de viață constând în comportamente, trăiri și credințe care reproduc, în maxim câteva minute, întregul scenariu. Devizele, pe de altă parte, sunt mesaje din contrascenariu și reflectă calitatea condiționată de a fi O.K. („Sunt O.K. dacă sunt perfect”). Împreună cu orice altă contra joncțiune, devizele asigură funcția de protecție împotriva unor decizii mai solide, formate în jurul joncțiunilor.

Când nu am suficientă energie pentru a asculta de o deviză (de exemplu: nu mă străduiesc suficient), eșuez în a satisface Eul Părinte și atunci, în conformitate cu scenariul, ascult cu necesitate de o injoncțiune.

Miniscenariul se desfășoară în etape:

1. Deviza

Cât timp ascult deviza nu experimentez nici o emoție. Credința Copilului meu Adaptat este că sunt O.K. Când energia îmi scade (și nu mai sunt în stare să fac plăcere celorlalți, de ex.) mă mișc spre o altă etapă. Aceasta poate fi:

2. Dopul

„Sunt O.K. dacă... devine „Eu nu sunt O.K. – Tu ești O.K.” Injoncțiunea pe care o aud în cap, deoarece am reușit să urmez deviza, se numește DOP Reiau decizia timpurie pe care am compus-o în jurul acestei injoncțiuni și re-experimentez o trăire inconfortabilă din copilărie, un sentiment parazit (“racket” în limbajul original AT): vinovăție, durere, jenă, confuzie, îngrijorare. Acest sentiment corelează precis cu conținutul scenariului meu de viață, care este astfel întărit.

sau 3. Acuzatorul

Este poziția în care ajung dacă în copilărie mi-a fost mai simplu să-i acuz pe alții decât pe mine însumi. Poziția mea de viață este

acum: „Eu sunt O.K. – Tu nu ești O.K.” Sentimentele parazite pe care le re-experimentez sunt: euforie, triumf, revoltă, furie, condamnare.

sau 4. Disperarea

Este poziția la care mă conduc experiențele din copilărie de tipul „Eu nu sunt O.K.” – Tu nu ești O.K.” Sentimentele parazite corespunzătoare sunt lipsa de valoare, inutilitatea, sentimentul de a nu fi iubit sau dorit.

Teoria miniscenariului nu prezice secvențe specifice de mișcare de la o poziție la alta. Fiecare are patternuri specifice. De exemplu, un șofer cu deviza Fii Perfect poate deveni iritat când nu o mai îndeplinește, mișcându-se de la (1) la (3), după cum un altul, care ascultă de deviza Fă Plăcere Celorlalți se poate mișca de la (1) la (2), simțindu-se inadecvat, dar nu și lipsit de valoare. De asemenea, el poate ieși din miniscenariu dacă își înțelege comportamentul complicat de la volan.

11.4.1. Cele 4 mituri

Kahler (1974) sugerează că există 4 mituri subiacente mesajelor constrângătoare și sentimentelor parazite. Ele sunt polarizate pe axa Părinte – Copil.

Mitul nr. 1

(P): Te vei simți bine dacă eu gândesc pentru tine.

Mitul nr. 2

(C): Mă faci să mă simt bine când gândești pentru mine. Cât timp Copilul Adaptat crede acest mit, starea lui O.K. este condiționată.

Mitul nr. 3

(P): Prin ce spun te pot face să te simți rău. Este vocea Părintelui Normativ negativ.

Mitul nr. 4

(C): Mă faci să mă simt rău prin ce îmi spui. Răspunsul vine de la Copilul Adaptat negativ.

De câte ori ne aducem aminte de devize sau experimentăm sentimente parazite într-o relație de comunicare noi activăm inconștient unul din aceste mituri. De exemplu, când în timpul unei discuții în contradictoriu ridic tonul și spun: „Mă enervezi la culme” nu fac decât să cred cu putere în mitul nr. 4: „Alți oameni mă pot face să mă simt rău prin ceea ce îmi spun”

De fapt, eu sunt responsabil în totalitate pentru trăirile mele. Tu îmi transmiți numai o serie de mesaje la care eu reacționez enervându-mă. Dar **NU TU MĂ ENERVEZI**. Eu mă enervez pe mine deși, la fel de bine, aș putea fi amuzat de ceea ce îmi spui, indiferent sau uimit. La rândul tău, poți crede că mă enervezi, adică poți crede în mitul nr. 3: „Prin ceea ce spun pot face pe alții să se simtă rău” E posibil să vrei să mă enervezi, dar tot ce poți face este să mă provoci sau să mă inviți să mă enervez. Dacă răspund sau nu invitației tale **DEPINDE NUMAI DE MINE**.

12. SENTIMENTE ȘI TIMBRE PSIHOLOGICE

12.1. Sentimente parazite

O școală de gânduri mai nouă în AT a propus o distincție între PARAZIT (“racket”) și SENTIMENT PARAZIT (“racket feeling”), definindu-le astfel:

Sentimentul parazit este o emoție familiară, învățată și consolidată în copilărie, experimentată în situații stresante variate și dezadaptativă în procesul rezolvării problemelor adulte (Stewart și Jones, 1987)

Parazitul este un set de comportamente programate, activate inconștient pentru a manipula mediul și atrăgând după sine apariția unui sentiment parazit.

Pe scurt, parazitul este comportamentul inconștient la capătul căruia o persoană experimentează un sentiment parazit. Printre cele mai frecvente sentimente parazite sunt:

- furia sau tristețea autentică înlocuite cu stări de culpabilitate și suferință. Exemplu: un copil simte că este tratat nedrept de tatăl lui și se înfurie; după un timp, observă că reacția pe care o produce tatăl său este de respingere vizibilă și începe să se simtă vinovat; cu timpul, el substituie automat trăirea autentică (furia) cu trăirea parazită (culpabilitatea); în viața adultă, procesul are rădăcini inconștiente atât de consolidate, încât pare natural.

- plăcerea copilului de a-și descoperi corpul, inclusiv organele genitale, înlocuite cu stări de jenă, rușine sau culpabilitate. Exemplu: copilul își explorează cu interes trupul, dar este apostrofat de unul din

părinți; el începe să se simtă rușinat pentru ceea ce face („un lucru rău”), deși stările autentice erau de curiozitate inocentă și bucurie a descoperirii; cu timpul, rușinea și culpabilitatea înlocuiesc definitiv bucuria, astfel încât, la o vârstă adultă, resimte aceste sentimente parazite chiar în relația cu partenerul intim.

Trăirile autentice, prin urmare, sunt acele trăiri experimentate în copilărie, ÎNAINTE de a învăța să le cenzurăm sau negăm, pentru că familia le-a descurajat. Sentimentele parazite, pe de altă parte, sunt trăiri inautentice care substituie trăirile originare, interzise în copilărie.

Sentimentele parazite sunt instrumente de a acoperi emoțiile primare, la care copilul a învățat să apeleze (ca și cum ar apăsa un întrerupător) atunci când experimentează trăiri interzise. Mai târziu, această mișcare de la inautentic (dar la fel de real) este atât de rapidă încât adultul nu mai este conștient de trăirea primară.

De exemplu, o fetiță care a învățat în familia sa că „o fată poate fi tristă, dar nu poate fi furioasă” atunci când, ca adult tânăr, are de înfruntat remarci obscene (pentru farmecul ei sexual), în loc să-și permită să se înfurie, se întristează și izbucnește în lacrimi. Ea își acoperă furia autentică prin intermediul unei tristeți inautentice.

Unii oameni merg atât de departe încât nu numai că acoperă trăiri autentice cu sentimente parazite, dar acoperă sentimente parazite cu alte sentimente parazite. Astfel, un copil care resimte o teamă puternică de abandon (atunci când mama nu este prezentă) descoperă că poate obține mângâieri suplimentare (atenție sporită) dacă își acoperă teama cu furie și face o criză de nervi. Crescând, apoi, înțelege că în familia sa manifestările emoționale sunt permise doar la bebeluși. El decide că: „Nu voi mai fi furios pentru că, dacă sunt, voi fi exclus din familie”. În felul acesta este suprimată și furia și înlocuită cu un calm aparent. Ca adult, când persoana care îi oferă afecțiune pleacă temporar, el este deconectat de la propria frică de a fi abandonat, dar și de la furie, spunând: „Sunt calm, nu simt nimic (special)”

AT operează cu patru trăiri autentice fundamentale:

- furie
- tristețe
- teamă
- bucurie

În contrast cu ele, sentimentele parazite sunt numeroase: jenă, culpabilitate, deprimare, neajutorare, suspiciune, gelozie, aroganță, confuzie, mândrie, înverșunare, dezgust, nepăsare, placiditate, indignare ș.a.m.d.

Unele din aceste sentimente parazite nu sunt deloc „rele”, în sensul că ele aduc mângâieri de la cei din jur. O persoană care își plânge de milă, exersând neajutorarea, primește semnale de recunoaștere pozitivă de la semenii ei (cerșetorii uzează frecvent de acest pattern, iar cei care le oferă câțiva bani nu fac decât să le întărească comportamentul – adică le fac un deserviciu real). Sentimentele parazite sunt „bune” pentru cel care trăiește, în sensul că el reușește să-i manipuleze pe cei din jur, obținând suportul. Prin aceasta însă, dependența lui crește.

O observație de subtilitate este că trăirile autentice fundamentale pot deveni sentimente parazite. Un copil își poate acoperi furia cu agresivitate distructivă, pe când un altul și-o poate acoperi cu tristețe. Tristețea, în ultimul caz, este inautentică.

12.1.1. Auto-observația și rezolvarea problemelor

Dacă înseși nevoile autentice fundamentale pot deveni sentimente parazite, iar unele sentimente parazite sunt aducătoare de stroke, la ce bun să le mai distingem? La ce servește acest consum de inteligență analitică?

Răspunsul este că identificarea și exprimarea trăirilor autentice este cea mai adevărată modalitate de a rezolva o problemă, AICI ȘI

Răspunsul este că identificarea și exprimarea trăirilor autentice este cea mai adevărată modalitate de a rezolva o problemă, AICI ȘI ACUM, pe când exprimarea unor sentimente parazite nu face decât să o amâne sau să o amplifice. În termenii terapiei Gestalt, exprimarea trăirilor de substituție lasă o situație „neterminată”, adică împiedică o figură psihologică (problema) să se completeze (să fie rezolvată), iar o parte din energia psihică rămâne blocată în respectiva figură incompletă (asemenea unei clădiri care a înglobat materiale, energie și timp, dar care, nefiind terminată, nu numai că nu folosește la nimic, dar chiar încurcă).

George Thomson (1983, Transactional Analysis Journal) a explicat funcția de rezolvare a problemelor arătând în ce fel teama, furia și tristețea sunt legate de trecut, prezent și viitor.

Când frica mea este autentică, încerc să rezolv o problemă a cărei apariție în viitorul apropiat îmi pare probabilă. De exemplu, în timpul unui incendiu, mobilizat de frică, încerc să ies cât mai repede din clădire. Furia autentică este utilă pentru a rezolva problemele în prezent. Dacă, în timp ce stau la coadă pentru a cumpăra o minunată carte de AT, cineva intră în față, mă înfurii și acționez pentru a pune lucrurile la punct (adică să se așeze, ca toată lumea, la rând).

În sfârșit, când sunt trist în mod autentic îmi consum durerea generată de un eveniment din trecut. E posibil să fi pierdut ceva (sau pe cineva) pentru totdeauna. Dacă îmi permit să fiu trist, să plâng și să vorbesc cu cineva despre pierderea mea, se produce un miracol: mă eliberez de durerea din trecut. Îmi închei „afacerea” (sau gestaltul) și mă pot mișca mai departe, spre ceea ce prezentul și viitorul îmi oferă.

Deși Thomson nu a abordat și trăirea autentică a bucuriei, unele sugestii pot fi făcute. Bucuria pare a avea o calitate atemporală, în sensul de: „Nu e nevoie de o schimbare” Altfel spus este O.K. ca ceea ce s-a întâmplat în trecut să se întâmple și în prezent, și în viitor. Când sunt bucuros în mod autentic, mă simt confortabil și relaxat, trăiesc din

plin prezentul, iar când sunt suprasaturat mă opresc pentru a mă odihni (eventual adorm).

În comparația cu trăirile autentice, sentimentele parazite nu finalizează o situație și adesea o agravează. Resentimentele pe care le am (stări de furie în raport cu persoane sau situații din trecut) nu mă ajută în nici un fel să mă adaptez situației prezente sau chiar îmi generează probleme suplimentare dacă le transfer asupra unor persoane ce îmi oferă obiectele primare ale furiei mele.

Reluarea unor strategii depășite ale Eului Copil și trăirea sentimentelor parazite aici-și-acum determină rezultate nesatisfăcătoare de fiecare dată. Sentimentele parazite sunt recirculate în situațiile stresante noi, iar întregul proces nevrotic poate fi oprit numai dacă trăirile autentice sunt exprimate.

12.2. Schimburile „filatelice”

În anii '60, în SUA era populară următoarea practică: supermarket-urile ofereau cumpărătorilor timbre de diferite culori în contul bunurilor achiziționate. Aceste timbre puteau fi aranjate în clasoare speciale, realizarea unei colecții fiind răsplătită printr-un premiu (ceva asemănător se încearcă și în România – vezi „punctele” unei anumite ape minerale). Unii oameni preferau premii mici pentru colecții mici în timp ce alții, foarte răbdători, aspirau la un premiu cu adevărat mare pentru o colecție impresionantă de timbre.

Oamenii par a colecționa trăiri emoționale tot așa cum colecționează timbre. Aceste sentimente parazite aranjate cu grijă în „clasoarele” interioare au fost numite de Berne TIMBRE PSIHOLOGICE. Sistemul, vechi de când lumea, este în continuare foarte popular. În loc să exprime aici și acum ceea ce simt sau gândesc, oamenii își colecționează propriile gânduri și sentimente până când, într-o bună zi, se hotărăsc să le schimbe. Dar care sunt premiile?

Am un șef ezitant, timid, care este mai dispus să amâne decât să ia o decizie. Chestia asta mă scoate din minți, dar nu-i comunic nimic. În schimb, lipesc un timbru în clasor în fiecare zi. Într-o seară, când mă întorc acasă de la serviciu, explodez în fața copiilor mei care se joacă, în loc să-și facă temele. Ei primesc colecția mea de timbre și se întreabă, desigur, dacă sunt în toate mințile. Din păcate, aceasta este o caracteristică a schimbului filatelic: persoana care primește colecția nu este tot una cu persoana care a generat sentimentele parazite.

Câtă vreme colecționăm timbre psihologice ne mișcăm spre plata finală a scenariului. O persoană care colecționează stări de deprimare întreaga viață poate sfârși prin a se sinucide. O alta, pasionată de timbre vehemente și revendicative, sfârșește prin a fi concediată, oriunde ar lucra.

Colecționarii mai modești se angajează în scenarii banale. O femeie care se simte neînțeleasă se ceartă de două ori pe lună cu soțul ei. Altcineva se răstește în autobuz la tinerii care se sărută indecent. În ceea ce privește scenariile câștigătoare, în AT păreri sunt variate.

Unii analiști susțin că există „timbre de aur”, care pot fi colecționate pentru a obține rezultate pozitive. De exemplu, un profesionist își sacrifică timpul liber pentru a realiza excelent o activitate. El colecționează frustrările pe care le schimbă, la un moment dat, pe o vacanță de neuit în străinătate.

Pe de altă parte, acest proces pare a masca o raționalizare. Nu e nevoie să justifici o vacanță costisitoare cu activități realizate impecabil, dar mari consumatoare de timp și energie mentală. Dacă ți-o dorești cu adevărat, ți-o oferi pur și simplu.

Partea a doua: CUM POȚI SĂ VEZI CEEA CE JOCI

Această parte are 2 capitole și se referă la modalitățile ingenioase prin care psihismul uman substituie contactele autentice cu iluzii din ce în ce mai complexe.

La sfârșitul ei vei putea să vezi, sper, măcar unul din jocurile tale favorite și, dacă ai chef, să renunți la el.

13. ANALIZA JOCURILOR

13.1. Definiție și caracteristici

Un joc este „o desfășurare de tranzacții complementare și ulterioare (complicate) care progresează spre un rezultat bine definit și previzibil” (Berne, 1964). Ca și la fotbal sau la șah, jocurile psihologice ascultă de reguli determinate. Ele sunt orientate spre un rezultat clar dar, spre deosebire de jocurile sportive, au o calitate care conferă unicitate: sunt COMPLICATE, în sensul că ele conțin tranzacții ambigue, pline de subînțelesuri (schimburi simultane pe nivelurile social respectiv psihologic). De asemenea, prin lipsa de onestitate și consecințe dramatice, se deosebesc de alte modalități de structurare a timpului (ritualuri, activități, discuții tematice), care pot implica o formă de competiție, dar nu și conflictul și care se pot termina spectaculos, dar nu dramatic.

Conform DEX (1998), jocul este:

1. acțiunea de a se juca și rezultatul ei; joacă; activitate distractivă (mai ales la copii)
2. acțiunea de interpreta un rol într-o piesă de teatru; felul cum se interpretează
3. competiție sportivă de echipă
4. distracție cu cărți, cu zaruri etc. care angajează de obicei sume de bani și care se desfășoară după anumite reguli respectate de parteneri, câștigul fiind determinat de întâmplare sau de calcul.

Este discutabil dacă vreunul din aceste sensuri acoperă ceea ce a vrut să spună Eric Berne prin „joc psihologic” Unii analiști au căutat

cuvinte mai potrivite, cum ar fi stratageme (S. Nasielski) sau manevre, deoarece numeroase jocuri psihologice nu au nimic amuzant și nu sunt deloc distractive.

Timpul a făcut ca sintagma să capete o asemenea greutate, încât e practic imposibil să mai fie disociată de AT. Nu-mi rămâne decât să-i descriu trăsăturile centrale, pentru a o distinge totuși de jocurile inocente și libere ale copiilor.

Jocurile

(1) sunt repetitive. Fiecare din noi are un joc favorit, pe care îl reia în diferite circumstanțe. Deși ceilalți jucători se pot schimba, modelul de bază al jocului rămâne.

(2) sunt inconștiente. Mai exact, ele se desfășoară fără conștiența Eului Adult. Abia în ultimele lui faze oamenii se întreabă: „Cum e posibil să se întâmple din nou?” și uneori nici atunci nu-și înțeleg contribuțiile majore la derularea jocului.

(3) au un final în care sunt experimentate întotdeauna sentimente parazite

(4) presupun un schimb de tranzacții complicate (cu fond dublu) între participanți. Jucătorii fac schimb de „mesaje secrete” (la nivel psihologic), deghizate în mesaje sociale. Intențiile lor adevărate rămân ascunse.

(5) includ întotdeauna un moment de surpriză sau de confuzie. Există un moment într-un joc, pentru unul din jucători, se întâmplă ceva neașteptat. Pentru mulți oameni, acest „neașteptat” pare a salva farmecul vieții, percepută până atunci ca monotonă sau plictisitoare. Este unul din motivele pentru care oamenii adoră jocurile și nu sunt pregătiți să le pună capăt.

13.2. Origine și funcții

13.2.1. Cum apar jocurile?

Procesele de creștere a copiilor și practicile educaționale reprezintă spații de „învățare” a jocurilor. Copiii află ce jocuri sunt disponibile și cum se joacă ele. Ca elemente ale planurilor inconștiente de viață (scenariile), jocurile favorite le vor determina destinul (desigur, în absența unei analize pătrunzătoare a lor): relațiile de cuplu sau maritale, evoluția socială, circumstanțele morții.

Deși cei mai mulți părinți acordă atenție însemnată instruirii copiilor asupra modalităților de structurare a timpului și alegerii educatorilor sau profesorilor care să consolideze aceste învățături, iar în ultimul timp chiar înțelegerii propriilor probleme legate de creșterea copiilor, ei sunt încă departe de a sesiza și analiza competent jocurile, adică dinamica emoțională a familiei, cea care are cel mai puternic impact asupra copiilor, din primele lor zile de viață.

Jocurile sunt inițiate deliberat de copil. După ce tiparul stimul-răspuns este fixat, originile sale dispar treptat în timp. Ele pot fi regăsite numai prin proceduri analitice adecvate, cu mult efort, deoarece substanța lor este țesută de la sub-nivelul Adult al stării de Eu Copil. Aptitudinile psihologice ale acestui aspect al personalității copilului sunt atât de clare, încât îl putem numi, fără a greși foarte mult, MICUL PROFESOR DE PSIHOTERAPIE. Când în grupurile de terapie procedurile rafinate sunt descoperite și în măsura în care jocurile nu sunt tragice, ele stârnesc fascinație și admirație.

13.2.2. La ce servesc jocurile?

Din perspectiva șanselor reduse de a trăi intimitatea în viața de zi cu zi și a timpului pe care oamenii îl au la dispoziție, jocurile par necesare și dezirabile, singura problemă fiind dacă-i oferă unui individ ceea ce acesta așteaptă în mod real. Proiectate pentru a-i oferi cea mai înaltă satisfacție posibilă în final (plata finală), ele aduc și satisfacții parțiale, ca produse secundare în procesul derulării lor. De exemplu, în jocul „Alcoolicul”, consumul în sine (de alcool) reprezintă o sursă de plăcere, chiar dacă nu este esența jocului.

Dincolo de funcția socială de structurare a timpului, jocurile asigură și o modalitate ingenioasă de menținere a stabilității psihice la anumite persoane. Ele recurg la jocuri pentru a evita disperarea, depresia de intensitate psihotică sau sentimente profunde de inutilitate și lipsă de sens. Faptul este vizibil mai ales în relațiile de cuplu sau maritale, când evoluția psihologică a unuia din parteneri (ca urmare a unei terapii, de ex.) conduce la dezechilibre emoționale în celălalt, rămas fără coechipier sau oponent în jocul favorit.

Pe un alt nivel, jocurile sunt componente fundamentale ale scenariului de viață, ele umplu timpul cu scene de viață până la plata finală și, în același timp, împing acțiunea spre scena culminantă. După cum finalurile sunt productive sau catastrofice, în funcție de conținutul scenariului, jocurile sunt, în corelație, constructive sau distructive.

13.3. Echipamentul de joc

Amatorii de fotbal știu că jucătorii din echipele profesionale poartă un tricou pe care sunt înscrise numele jucătorului, numărul și sponsorul principal al echipei. Similar, participanții jocurilor psihologice par a purta un tricou pe care sunt imprimate invitații de joc. În față sunt mesajele sociale, vehiculate la nivel public, iar în spate se

află mesajele secrete, subînțelese, de pe nivelul psihologic. În felul acesta jucătorii se caută unii pe alții și se recunosc, formând „echipele” pentru jocurile lor favorite.

Cum totul se petrece la nivel inconștient, erorile sunt minime. Este ca și cum jucătorii și-ar citi reciproc invitațiile pentru ca, în cele din urmă, să hotărască de comun acord să devină parteneri. Perenitatea jocurilor psihologice și fervoarea cu care sunt jucate de oameni, de-a lungul timpului, demonstrează calitatea selecției inconștiente.

13.4. Clasificarea jocurilor

Jocurile pot fi împărțite după numeroase criterii. Berne a enumerat cele mai frecvente șase variabile:

- =>=numărul de jucători (cu 2, 3 sau mai mulți participanți)
- =>=moneda utilizată (cuvinte, bani, părți ale corpului)
- =>=profile clinice (истерic, obsesiv-compulsiv, paranoid, depresiv)
- =>=zona erogenă (orală, anală, falică)
- =>=psihodinamica (contrafobice, proiective, introiective)
- =>=instinctul (masochist, sadic, fetișist)

Cea mai cunoscută clasificare (Steiner, “Scripts People Live”, 1974) ține cont de intensitatea jocurilor. Conform acestui criteriu, ele sunt:

(1) JOCURI DE GRADUL 1

Ele au un rezultat care poate fi semnalat și împărtășit social. La petreceri, în pauzele de tot felul (școală, serviciu) și în întâlnirile sociale aceste jocuri ocupă și structurează cea mai mare parte a timpului. Colegii și prietenii care participă la ele găsesc aceste comportamente social – acceptabile și se produc fără a evalua obiectiv.

(2) JOCURI DE GRADUL DOI

Produc rezultate mai semnificative care nu sunt atât de ușor comunicabile social. Studentul care nu numai că se plânge de calitatea cursurilor, dar și suferă profund pentru inaptitudinea lui de a găsi o

facultate serioasă, este implicat într-un astfel de joc. El preferă să ascundă colegilor depresia care îl invadează la gândul că a făcut și este definitiv prins într-o alegere greșită.

(3) JOCURI DE GRADUL TREI

Citându-l pe Berne (1964), jocurile de acest tip sunt acelea care „se termină pe masa de operație, la tribunal sau la morgă” Cu o expresie paradoxală pot fi numite cu ușurință cele mai serioase jocuri, deoarece conduc la efecte ireversibile.

13.5. Formula G

Berne (1964) a decriptat etapele de desfășurare a jocurilor și a botezat cu numele „Formula G” ceea ce a găsit (de la “Game Formula”). Pentru a le face mai accesibile voi analiza următoarea scenă:

Un prieten vine și îmi spune că a fost părăsit, fără explicații, de iubita lui. El deschide astfel jocul cu VOTUL CONTRA, un mesaj transmis la nivel nonverbal de genul: „Dar dacă încerci să mă ajuți, nu te voi lăsa, ha, ha, ha!”

Eu îl ascult și îmi verific disponibilitatea de a face ceva pentru el. Aceasta este ȘMECHERIA, un mesaj din starea Eului Părinte de tipul: „E prietenul tău și pe deasupra ești psihoterapeut, trebuie să faci ceva pentru el!”

Ascultând mesajul subiectiv, îi ofer prietenului meu RĂSPUNS. La nivel social este „Ce pot face pentru tine?” iar la nivel psihologic este „Voi încerca să te ajut, dar știm amândoi că nu are nici un rost” RĂSPUNSUL este un set de tranzacții care poate acoperi câteva secunde sau câțiva ani (unii clienți ai psihanalizei sunt predispuși către el).

După ce îmi epuizez toate sugestiile, prietenul meu îmi spune: „Mulțumesc pentru ajutor” Aceasta este COMUTAREA și este urmată de ÎNCRUCIȘARE. Eu sunt surprins de reacția lui, iar el este surprins de reacția mea.

În sfârșit jocul se încheie cu PLATA FINALĂ, amândoi trăind sentimente parazite. Eu mă simt inutil și inadecvat („degeaba am încercat să-l ajut”), el este indignat („cine-i ăsta să-mi dea sfaturi?”).

Prin urmare, formula G este compusă din:

Votul împotriva + Șmecheria = Răspunsul → Comutarea → Încrucișarea → Plata Finală.

13.6. Triumful dramatic

O diagramă foarte simplă, concepută de Stephen Karpman (“Transactional analysis in Britain”, 1968) a făcut carieră în literatura AT. Cunoscută sub numele de TRIUMFUL DRAMATIC, ea sugerează că, indiferent de jocurile în care sunt angrenați, oamenii joacă unul din următoarele roluri: persecutor, salvator sau victime.

PERSECUTORUL este cel care aplică „lovituri psihologice”, cel care urmărește, inconștient, să agreseze și să genereze suferință. Pentru el, ceilalți sunt inferiori, lipsiți de valoare, detestabili, într-un cuvânt, non – O.K.

SALVATORUL, la prima vedere ciudat, are o viziune identică, dar el răspunde într-un mod diferit: oferă o mână de ajutor din poziția sa superioară. Deoarece devalorizează și menține dependența, ajutorul său nu este real. Credința sa este că: „Ceilalți sunt incapabili să se ajute și doar eu pot face ceva pentru ei.” În plus, având pe cine să ajute, el își salvează propria imagine de sine, aceea a unei persoane puternice și binevoitoare.

VICTIMA se plasează singură în starea non – O.K., fiind pasivă pentru a declanșa activitatea celor din jur. După caz, această activitate este pedepsitoare (a Persecutorului) sau salvatoare (a Salvatorului). Convingerea ei este: „Am nevoie să fiu stimulată” sau „Nu mă pot descurca singură”

Toate aceste roluri sunt inautentice. Când oamenii le joacă, ei sunt angajați în scenarii de viață și utilizează strategii infantile, în loc de

a răspunde situației de aici – și – acum. De obicei, un joc este început dintr-un rol și, la un moment dat, jucătorul adoptă un alt rol. Acest moment coincide cu etapa COMUTĂRII din formula G. În exemplul pe care l-am dat, eu devin din Salvator Victimă, iar prietenul meu renunță la rolul de Victimă pentru cel de Persecutor.

13.7. Cum poate fi recunoscut un joc?

Analistii AT nu s-au pus încă de acord în privința unei definiții ultime a jocului. Berne însuși, în momente diferite ale evoluției gândirii sale, a oferit două definiții diferite. Mai târziu, introducerea unui nou concept, PARAZITAREA (“racketeering”), a introdus dificultăți suplimentare.

Personal, optez pentru acel curent de gândire care permite recunoașterea unui joc și de cineva puțin familiarizat cu limbajul: ÎNTR-UN JOC EXISTĂ ÎNTOTDEAUNA O SCHIMBARE DE ROLURI. Aceasta presupune cunoașterea și înțelegerea triumphiului dramatic, ceea ce pentru cei mai mulți oameni e o chestiune de câteva minute.

Pentru mințile mai riguroase, definiția lui Vann Joines (1987) este, de asemenea, utilă și clară: „un joc este procesul în care se realizează ceva cu un motiv ascuns și care:

- (1) este în afara conștienței Adultului;
- (2) nu devine explicit până când jucătorii nu-și schimbă rolurile;
- (3) generează în jucători confuzie, neînțelegere și dorința de a-l învinui pe celălalt”

13.8. Elementele schemei de analiză

TEZA

Este o descriere generală a jocului, în care sunt incluse secvențele de evenimente de pe nivelul social-observabil și informațiile corespunzătoare acestora de pe nivelul psihologic.

ANTITEZA

Când unul din jucători refuză să se angreneze sau stopează cu succes un joc, celălalt cade într-o stare numită de Berne „disperare”. Aceasta seamănă doar în anumite privințe cu depresia. Ea este mai acută și conține elemente de frustrare și uimire. Într-o situație terapeutică se poate transforma în bună dispoziție sau chiar ilaritate, când, din Eul Adult, jucătorul își înțelege propriile strategii. Pentru buna înțelegere a unui joc, cunoașterea antitezei și demonstrarea eficienței ei sunt indispensabile.

SCOPUL

Se referă la scopul general al jocului.

ROLURILE

Rolurile sunt fenomenologice și nu trebuie confundate cu stările Eului, într-o descriere formală. Jocurile „la mai multe mâini”, de exemplu, sunt descrise în acord cu numărul de roluri pe care le pun la dispoziție. Într-un joc profesional, terapeutul dominator i se poate adresa clientului din starea de Eu Adult („Literatura științifică susține ceea ce îți propun”) sau de Eu Părinte („Este cel mai bine pentru tine să faci ce-ți spun”).

DINAMICA

Sunt prezentate impulsurile și forțele emoționale din spatele jocurilor.

EXEMPLELE

Descrierea formală face trimiteri la originile infantile ale unui joc sau la versiuni ale acestuia din copilărie, pentru a înțelege mai ușor la ce prototipuri se raportează actorii actuali ai relației.

PARADIGMA TRANZACȚIONALĂ

Sunt expuse tranzacțiile esențiale, pe ambele niveluri (social și psihologic)

MIȘCĂRILE

Grosso modo, acestea corespund schimburilor de stroke dintr-un ritual. Pe măsură ce jucătorii deprind arta jocului, ei renunță la mișcărilor inutile și pot umple timpul economisit cu ornamente încântătoare, spre deliciul ambelor tabere. Mișcărilor care fac jocul să avanseze sunt menționate în protocolul de analiză.

AVANTAJELE

Berne (1964) le-a împărțit în 6 categorii:

a) de tip intern psihologic: se referă la modul cum jocul contribuie la menținerea sau dobândirea stabilității psihice interne (efectul asupra distribuției libido-ului)

b) de tip extern psihologic: se referă la situațiile încărcate anxiogen pe care jocul le evită

c) de tip intern social: numește jocul așa cum este cunoscut el în cercul intim al prietenilor

d) de tip extern social: se referă la fraza cheie folosită în contactele sociale de sau în discuțiile tematice

e) de tip biologic: se referă la tipul de stimuli de recunoaștere schimbați

f) de tip existențial: enunță poziția de pe care jucătorul se angajează în joc

RUDELE

Sunt jocuri înrudite complementare sau antitetice.

NOTA BENE: Numele celui din perspectiva căruia este analizat jocul este menționat primul, la rubrica ROLURI.

14 CÂTEVA CV-URI FAIMOASE

14.1. Sala de judecată

TEZA

Apreciat din punct de vedere al frecvenței, jocul este specific, evident, instituțiilor și grupurilor cu caracter juridic, în care legitimitatea relațiilor și acțiunilor umane este investigată. El este întâlnit însă, și în terapia de cuplu, sub forma unui joc ce nu se termină niciodată (deoarece nu se rezolvă nimic) și din care terapeutul extrage serioase beneficii materiale și/sau psihologice.

În esență, este un joc la trei mâini, în care acuzatorul și acuzatul sunt cei doi parteneri, iar judecătorul este terapeutul. Când situația conflictuală se naște într-un grup de terapie, ceilalți membri pot fi, după caz, jurați sau public.

Iată o secvență clasică de dialog:

Ea: De 1 martie nu mi-a făcut nici un cadou.

El (defensiv): Era imposibil, pentru că am fost în delegație.

Terapeutul: Dacă ținem cont de toate datele problemei...

Dacă disputa are loc într-un grup, reacția terapeutului poate fi: „Mihai, cum se văd lucrurile din perspectiva ta?” (consultarea unui membru al juriului)

ANTITEZA

Terapeutul: „Ai dreptate, obligația bărbaților este ca, de 1 martie, să ofere măștișoare femeilor semnificative din viața lor”

Auzind această replică, ea se detensionează brusc și surăde victorioasă (sic!) spre soțul sau partenerul ei. Dar terapeutul continuă:

„Ce simți față de mine când îți dau dreptate?” Și după ce ea răspunde ceva de genul: „Mă bucur/Mă simt bine”, terapeutul face o mutare șocantă, care poate încheia jocul: „De fapt, cred exact opusul: bărbații nu sunt obligați de nimic să ofere mărtișoare”

În acest punct ea are ocazia să înțeleagă motivația ce îi susține acuzația. Dacă ratează insight-ul, va dezvolta o trăire emoțională (se înfurie, de ex.) care face jocul să avanseze. Paradoxul jocului stă în faptul că, în timp ce la nivel conștient crede că are dreptate, la nivel inconștient acuzatorul e convins că greșește.

De asemenea, jocul poate fi stopat printr-una din cele mai elegante și simple proceduri: terapeutul instituie regula ca fiecare să se adreseze direct celuilalt, în loc de a vorbi ca și cum celălalt nu ar fi de față. Cum însă imaginația jucătorilor nu are limite, această procedură poate fi contracarată prin dezvoltarea unui joc nou „Dragul meu/Draga mea” sau „Fără încetare”

În al doilea caz, acuzatorul se adresează, într-adevăr, direct interlocutorului său, lansându-se într-un astfel de torent de critici și reproșuri, încât te întrebi când mai respiră. Când partenerul profită de un moment de pauză și încearcă să răspundă acuzațiilor sau învinuirilor, de pe poziția Eului Copil, constată că nu are nici un succes, deoarece acuzatorul este angajat într-o nouă tiradă, din starea Eului Părinte.

Acuzatorii cu structuri paranoide sunt capabili să ducă acest joc pe cele mai înalte culmi, grație disponibilităților personale de a interpreta și rezistenței uluitoare la cele mai rezonabile argumente.

Într-un alt context, în familiile cu 3 copii, jocul este de asemenea foarte îndrăgit. Rivalitatea fraternă este arbitrată de unul din părinți.

Viorel: Mami, mami, Ioana mi-a luat bicicleta.

Ioana: Dar și el mi-a ascuns păpușa. Și-n afară de asta, m-a tras de păr.

Mama: Viorel, tu ești mai mare, încearcă s-o înțelegi pe surioara ta.

Dacă Viorel are pasiunea jocului, îl poate prelungi și re-elabora, începând să plângă. Puțini părinți rezistă cu adevărat la „puterea apei” (plânsul e una din cele mai puternice arme ale copiilor). El poate obține astfel bunăvoința mamei, oferită inițial surorii sale.

ANALIZA JOCULUI (cf. Berne, “Games People Play”, p 85)

TEZA: El/Ea trebuie să-mi dea dreptate.

SCOPUL: Reasigurarea

ROLURI: Reclamant, Acuzat (Pârât), Judecător

DINAMICA: Rivalitate fraternă

PARADIGMA SOCIALĂ: Adult –Adult

Adultul: „Iată ce mi-a făcut.”

Adultul: „Faptele sunt acestea.”

PARADIGMA PSIHOLAGICĂ: Copil Părinte

Copilul: „Spune-mi că am dreptate.”

Părintele: „Tu ai dreptate.” sau „Amândoi aveți dreptate.

MIȘCĂRI:

- (1) Plângere – Apărare
- (2) Acuzatorul contraatacă sau devine concesiv
- (3) Decizia judecătorului sau deliberarea juriului
- (4) Decizia finală

AVANTAJE:

- (1) Vina este proiectată
- (2) Vina este anulată sau justificată
- (3) „Dragul meu/Draga mea”, „Fără încetare” și altele
- (4) „Sala de judecată/Tribunalul”
- (5) semne de recunoaștere oferite de judecător
- (6) poziția depresivă, „Greșesc întotdeauna/Nu am niciodată dreptate”

14.2. Te-am prins, ticălosule

TEZA. Oricine construiește o casă în România se poate angaja fără probleme în acest joc. Antreprenorul fixează un preț inițial și prezintă, la sfârșitul lucrării, un deviz încărcat și, desigur, mai mare. Clientul său se poate dedica celor mai intense acuzații și critici, refuzând să plătească altfel decât conform înțelegerii de la început.

Deși, la suprafață, pare a fi vorba de o dispută onestă în jurul unei sume de bani stabilite printr-un contract ferm, de pe nivelul Adult-Adult, în realitate se desfășoară un set de tranzacții Părinte-Adult, în care clientul revarsă asupra oponentului său furia acumulată în numeroase alte circumstanțe. Precizez că poziția antreprenorului poate fi în totalitate corectă, datorită instabilității cursului valutar și creșterii neașteptate a prețului materiilor prime.

Jocul este popular și în cuplurile în care unul din parteneri, împins de gelozie, caută cu atenție și exploatează încântat toate oportunitățile oferite de mișcările „greșite” ale partenerului erotic sau marital.

De asemenea, jocul poate fi prelungit indefinit, numai pentru că servește descărcării ostilități ascunse.

El: „Habar n-ai să faci mâncare.”

Ea: „Și tu habar n-ai să faci sex.”

Deși relația poate fi erodată de conflicte, numeroase cupluri întrețin și chiar îmbogățesc jocul pentru că, fără el, între ei nu ar mai exista nimic. Numite uneori cupluri habitual – conflictuale, ele îi aduc împreună pe acei parteneri care, simțindu-se inconfortabili în postura de a oferi iubire sau tandrețe, sunt stimulați de luptă și agresiune.

În învățământ, profesorii geloși pe inteligența superioară a elevilor/studentilor îl practică la examene, după cum elevii/studentii privați de darurile intelectuale îl practică la școală/facultate, cu colegii mai dotați.

ANTITEZA. Cel mai bun răspuns este comportamentul corect. Jucătorii de „Te-am prins, ticălosule” sunt imobilizați prin intermediul unor înțelegeri detaliate, eventual scrise, și prin specificarea unor reguli lipsite de ambiguitate. În practica terapeutică, de exemplu, întârzierile, amânările sau întreruperile trebuie prevăzute și asociate cu plăți sau discounturi corespunzătoare, astfel încât nici terapeutul, nici clientul, în cazul în care sunt înclinați, să nu se poată avânta în acest joc.

ANALIZA JOCULUI (cf. Berne, p. 76)

TEZA: De data asta te-am prins, ticălosule.

SCOPUL: Justificarea.

ROLURI: Victima, Agresor

DINAMICA: Furie asociată cu gelozie

PARADIGMA SOCIALĂ: Adult-Adult

Adultul: „După cum vezi, ai greșit.”

Adultul: „Din moment ce mi-ai demonstrat, cred că da.”

PARADIGMA PSIHOLAGICĂ: Părinte-Copil

Părintele: „Te-am urmărit permanent, sperând să faci o greșală.”

Copilul: „De data asta m-ai prins.”

Părintele: „Într-adevăr, și o să-ți demonstrez de ce sunt în stare.”

MIȘCĂRI:

(1) Provocare – Apărare

(2) Apărare – Acuzare

(3) Apărare – Pedepsă

AVANTAJE:

(1) Există o scuză pentru furie

(2) Este evitată confruntarea cu propriile imperfecțiuni

(3) „Te-am prins, ticălosule”

(4) Toți vor să profite de mine

(5) Stroke schimbați într-o manieră combativă

(6) „Oamenii nu sunt de încredere/Nu te poți baza pe oameni”

14.3. Lovește-mă

TEZA. Marii jucători sunt acele persoane care trimit mesaje de genul: „Ai grijă de mine/sunt delicată/nu mă lovi” Dorința inconștientă este exact contrară: „Lovește-mă, te rog!” Numeroși „binevoitori” se înghesuie pentru a răspunde acestei solicitări, moment în care jucătorul, primind cantitatea cerută de stroke negativi, se poate întreba inocent: „De ce mi se întâmplă mie întotdeauna?”

Dacă cei din jur preferă un alt tip de joc (de ex. „Încercam doar să te ajut”) refuzând agresiunea sau sunt împiedicați de convenții etice, valori religioase, standarde comportamentale etc. jucătorul își mobilizează toate resursele, devenind tot mai provocator. În mod straniu, el aproape că îi constrânge pe cei din jur să-l pedepsească, devenind astfel proscris, exclus, concediat.

Când e jucat la nivel terapeutic, Eul Părinte critică sau condamnă Eul Copil. Aș putea scrie o altă carte numai din replicile întâlnite în grupurile de terapie. Numeroși oameni sunt nefiresc de generoși în a face observații autocritice, a-și reproșa cele mai variate atitudini și se condamnă pentru vina de a fi umani. Pentru ca oamenii să nu se simtă bine ei înșiși și pentru a nu se iubi așa cum sunt există întotdeauna rezerve de ingeniozitate. Jucătorul, prin Eul Părinte, îi spune Copilului: „Nu te plac. Sunt furios pe tine” În mod logic, Copilul se simte vinovat și consideră îndreptățită o pedeapsă. El ajunge să o caute SINGUR în afară, printr-un comportament incitant și provocator.

Îmi aduc aminte de o clientă emoțional instabilă și explozivă (tipul histrionic), al cărei comportament autocentrat și provocator reclama aproape automat o punere la punct din partea unui membru al grupului. Dacă acesta întârzia totuși (mai ales după ce strategia îi fusese decodificată), ea continua să polarizeze atenția, criticându-se singură pentru incapacitatea de a face față propriilor probleme și pentru modul



cum își dramatizează situația. Într-o formă (din exterior) sau alta (din interior), ea reușea să obțină focalizarea atenției și o cantitate considerabilă de stroke negative (trăiri de disconfort).

În grupurile de terapie sau situațiile sociale în care o persoană percepe la o altă un Părinte la fel de critic și nu poate suporta anxietatea, începe să fluture inconștient un steguleț invizibil pe care scrie: „Lovește-mă, te rog. Suport mai bine durerea decât frica”

Când un jucător de „lovește-mă” se întâlnește cu un pasionat al lui „Te-am prins, ticălosule”, se naște una din cele mai „armonioase” combinații posibile. Cel din urmă sesizează atent o greșală pe care primul a făcut-o, ca o raționalizare a exprimării ostilității. Cum argumentele lui sunt valide, jucătorul de „lovește-mă” sesizează, la rândul lui, o ocazie de a-și satisface nevoia inconștientă de lovituri și le suportă fără a răspunde. Când jocul amenință să se încheie astfel, cei doi schimbă rolurile. Ei pot petrece astfel ore, luni sau ani buni în „ventilarea furiei” și căutarea fanatică a unor stroke negativi.

Varianta câștigătoare a jocului este întâlnită la aceia care, transformând pe „De ce mi se întâmplă mie întotdeauna?” în „Ce am făcut ca să merit toate astea?”, își restructurează propria viață și se înscriu pe o traiectorie a succesului personal și social.

„Lovește-mă” este frecvent la numeroși oameni cu o înfățișare agreabilă (cel mai adesea femei), care cred despre propriile corpuri fizice că sunt urâte (cel mai adesea grase). Autocritica se reflectă nu doar în evaluări, ci și în acte curajoase de înfometare deliberată. Mass-media și în special revistele de profil pentru femei susțin acest joc, pentru consistente beneficii financiare asociate publicității agenților binevoitori ai desăvârșirii frumuseții umane. Există peste tot numeroase femei atrăgătoare care luptă cu neînfricare cu țesuturile adipoase ce trebuie eliminate, când singurul care merită eliminat este excesul de Părinte Critic.

Unii timizi și personalitățile evitante sunt consumatori ai acestui joc. Ei încep prin a se „lovi” singuri (de pe Eul Părinte), apoi îi încurajează pe alții să îi deprecieze. Într-o situație socială, simțindu-se ca un Copil neajutorat, activează Părintele din ceilalți. În conformitate cu jocul, aceștia reacționează la vederea Copilului înspăimântat de pe o poziție de autoritate, acțiune în urma căreia inadecvarea Copilului este confirmată.

Când lipsește ceva care să o joace pe „mama cea bună”, jucătorul rămâne doar cu satisfacția inconștientă a propriei inferiorități. Iar când apare Salvatorul apare, un registru nou de jocuri devine disponibil.

Vârful trăirilor de ură de sine și plata finală a acestui joc este suicidul. Subiect complicat, suicidul este pentru unii o promisiune de eliberare a suferinței intense, iar pentru alții o formă de răzbunare pentru ceea ce au trăit. Alții speră ca prin acest act să se salveze, iar moartea să fie o poartă de acces spre o viață mai fericită. Deși nici una din aceste judecăți nu este întemeiată, Eul Copil le ascultă. Funcționarea sa nu răspunde unor principii logice, ci magice.

Jucătorii performanți de „Lovește-mă” folosesc jocul pentru a împlini un scenariu de viață de tipul „Nu exista” (vezi injoncțiunile) sau „Mori”. Cu toate acestea, ei sunt capabili să-și revizuiască scenariul în amănunt, producând schimbări semnificative în propriile vieți. Una din mutările principale este chiar renunțarea la acest joc teribil, autodistructiv și chinuitor.

14.4. Schlemiel

TEZA. Acest nume ciudat provine dintr-un cuvânt popular în limba idiș, înrudit cu alte cuvinte din germană și olandeză semnificând viclenia. Victima acestui joc e numită Schlemazl.

Mișcările sunt următoarele:

(1) Agresorul varsă, din greșeală, paharul cu vin exact pe foarte costisitoarea rochie a gazdei. Soțul acesteia se înfurie, dar decide să nu se exprime, astfel încât agresorul să nu fie satisfăcut.

(2) Agresorul își cere iertare. Gazda acceptă scuzele, întărindu-i iluzia că a câștigat.

(3) Încurajat de mica victorie, agresorul dezvoltă jocul: scapă o farfurie, arde canapeaua cu țigara etc. Copilul său este realmente încântat, deoarece aceste acțiuni nu sunt urmate de nici o sancțiune, iar soțul gazdei depune eforturi vizibile pentru a se controla.

După cum se poate observa, indiferent de răspunsul victimei, agresorul câștigă. Dacă victima, în loc de a reprimă agresivitatea, o exprimă, agresorul are ocazia de a-și exprima, la rândul lui, resentimentele. Dacă victima alege varianta autocontrolului, agresorul își extinde/diversifică atacurile, speculând toate oportunitățile. Plata adevărată a acestui joc nu este plăcerea distrugerii, totuși, ci satisfacția de a obține iertarea.

ANTITEZA. Există oare o modalitate de a stopa jocul și de a evita, în același timp, o dispută verbală sau chiar fizică? Soluția stă în capacitatea victimei (soțul gazdei) de a trece de pe nivelul Eului Părinte Hrănitor pe acela al Adultului. Scuzele sunt acceptate ca suficiente, iar agresorul este pus în situația de a-și asuma consecințele faptelor sale. Dacă acesta este profund angrenat în joc, există, evident, riscul de a trece la represalii sau chiar de a deveni un dușman.

Copiii pasionați de acest joc, prin dezordinea pe care o produc în casă, par un adevărat blestem pentru părinții lor. Spre deosebire de adulți, ei nu caută iertarea ci exact plăcerea de a distruge, a face mizerie, a amesteca totul. Cu câteva șosete, cărți și o cutie de lego pot face adevărate minuni. Unii părinți se simt ofențați, văzând dezordinea, alții își imaginează că urmașul lor va fi atât de dezorganizat încât nu va fi în stare să-și găsească pantalonii, cu atât mai puțin un serviciu respectabil.

Soluția nu este, desigur, enervarea, deși casa arată ca după bombardament. Stabilirea, de pe nivelul Eului Adult, a unor reguli clare de menținere a ordinii și curățeniei și asocierea încălcării lor cu consecințe bine definite (și neplăcute) sunt modalități de a întrerupe jocul. Înțelegând caracterul logic al consecințelor („Dacă lași jucăriile aruncate peste tot, data viitoare va trebui să le cauți în debara”), copilul va tinde să respecte regulile ce-i fac viața mai ușoară.

ANALIZA JOCULUI (cf. Berne, p.100)

TEZA: Pot fi distructiv și totuși să fiu iertat

SCOPUL: Absolvirea (iertarea)

ROLURI: Agresorul (Schlemiel), Victima (Schlemazl)

DINAMICA: Agresiune anală

PARADIGMA SOCIALĂ: Adult – Adult

Adultul: „Întrucât eu sunt politicos și-mi cer scuze, și tu trebuie să fii politicos.”

Adultul: „Ai dreptate. Te iert.”

PARADIGMA PSIHOLAGICĂ: Copil – Părinte

Copilul: „Trebuie să ierți tot ce pare a fi accident.”

Părintele: „Ai dreptate. Eu trebuie să-ți demonstrez cât de civilizat sunt.”

MIȘCĂRI:

- (1) Provocare – resentiment
- (2) Scuze cerute – iertare oferită

AVANTAJE:

- (1) Plăcere de a genera dezordine sau distrugere
- (2) Evitarea pedepsei
- (3) „Schlemiel”
- (4) „Schlemiel”
- (5) Stroke provocatori și blânzi
- (6) „Nu am nici o vină”

14.5. De ce nu – Da, dar

TEZA. Este decanul de vârstă în analiza jocurilor, fiind primul care a fost examinat și unul din cele mai bine înțelese. Oriunde există un grup de oameni, amatori sau profesioniști, gata să ofere sfaturi sau soluții, jocul se declanșează. Grupurile de psihoterapie nu sunt, bineînțeles, scutite.

Subiectul: Nu știu ce să mai fac pentru a împăca școala și creșterea copilului.

Membru al grupului: De ce nu duci copilul la grădiniță?

Subiectul: L-aș duce, dar e prea mic.

Membru al grupului: De ce nu-l duci la bunici?

Subiectul: Asta am și făcut, dar mă tem să nu se atașeze de ea.

Membru al grupului: Atunci de ce nu-l crești chiar tu?

Subiectul: Am încercat, dar când sunt cu el nu mai pot învăța pentru școală.

Cel mai adesea, după astfel de schimburi se instalează liniștea. Pentru practicarea jocului nu există restricții numerice. Este suficient ca cineva să prezinte o problemă. În continuare, fiecare oferă soluții la care subiectul obiectează prin: „Da, dar...” Un bun jucător reușește să identifice punctele vulnerabile din toate sfaturile, astfel încât liniștea din final îi vestește victoria.

Scopul jocului nu este nici pe departe identificarea unei soluții, ci gratificarea Eului Părinte. Subiectul își prezintă dificultatea de a face față situației și face apel la înțelepciunea sau experiența Eului Părinte din partenerii săi.

În larga majoritate a cazurilor, subiectul este la fel de inteligent ca cei prezenți și este improbabil ca cineva să-i sugereze o soluție la care el să nu se fi gândit. Uneori, el este chiar mai inteligent decât colegii sau partenerii lui, fiind capabil să le invalideze soluțiile. Dacă

nu ar fi implicat în joc și ar căuta cu adevărat o soluție, Adultul ar sesiza imediat o idee ingenioasă.

Cel care joacă rolul de neajutorat, deși se bucură de mici satisfacții atunci când respinge o sugestie, trăiește plăcerea reală abia în final, când toată lumea și-a stors creierele, dar nici o soluția acceptabilă nu a fost găsită. Nici un Eu Părinte nu a avut succes, iar linia melodică principală a acestui „cântec” de grup pare a fi: „Nu intra în panică, Părintele nu reușește niciodată”

ANTITEZA. Cei care răspund joacă, la rândul lor o variantă a lui „Nu încercam decât să te ajut”, un fel de oglindă a lui „De ce nu – Da, dar” În primul caz există un „terapeut” și mai mulți clienți, în al doilea există un client și mai mulți „terapeuți”

Un răspuns productiv este acela în care responsabilitatea căutării soluției este retransmisă solicitantului: „Chiar așa, ce ai de gând să faci” Dacă replica este „Nu știu, tocmai de aceea întreb”, jocul poate fi stopat prin „Și ce simți în legătură cu asta?” Frustrarea jucătorului va fi astfel exprimată, ceea ce va permite o explorare a ei.

ANALIZA JOCULUI (cf. Berne, p. 106)

TEZA: Hai să vedem dacă găsești o soluție pe care eu să nu o pot respinge.

SCOPUL: Reasigurarea.

ROLURI: Persoana neajutorată, Sfătuitoarii

DINAMICA: Abandonul!

PARADIGMA: Abandonul

PARADIGMA SOCIALĂ: Adult – Adult

Adultul: „Ce ai face dacă...

Adultul: „De ce nu...

Adultul: „Da, dar...

PARADIGMA PSIHOSOCIOLOGICĂ: Părinte – Copil

Părintele: „Îmi vei fi recunoscător pentru ajutor.”

Copilul: „Hai încearcă.”

MIȘCĂRI:

- (1) Probleme - Soluție
- (2) Obiecție – Soluție
- (3) Obiecție – Deconcertare

AVANTAJE:

- (1) Reasigurarea
- (2) Este evitat abandonul
- (3) „De ce nu – Da dar”, rolul de Părinte
- (4) „De ce nu – Da, dar”, rolul de Copil
- (5) Discuție rațională
- (6) „Toată lumea vrea să mă omoare”

14.6. Între tine și el e nevoie de luptă

Indiferent dacă este o manevră, un ritual sau un joc, psihologia asociată acestei proceduri este, în mod evident, de tip feminin. Încărcătura dramatică o face temă de bază în numeroase opere literare și filme contemporane.

O femeie nehotărâtă recurge la această manevră pentru a se decide cu cine să rămână. Ea promite să fie a învingătorului. Prin urmare, cei doi bărbați se înfruntă (în formele primitive fizic, în variantele sofisticate social sau intelectual). În final, ea își respectă promisiunea, ceea ce face tranzacția onestă. Mecanismul nevrotic pe care manevra îl dezvăluie totuși, este incapacitatea sau teama femeii de a-și asuma o opțiune înainte de luptă. Ea preferă să manipuleze motivațiile celor doi bărbați (de a fi împreună cu ea) în loc să înfrunte anxietatea legată de respingerea conștientă și inițială a unuia din ei.

Ca ritual, procedura este tragică, mai ales atunci când cei doi trebuie să se lupte chiar dacă alegerea ei este deja făcută. Creațiile artistice bune exploatează admirabil această situație, în care

societatea/familia este mai puternică decât individul (libertatea individuală este dramatic restrânsă).

Ca joc, totul are o nuanță tragicomică, deoarece, în timp ce bărbații luptă cu ardoare, femeia pleacă cu al treilea. Principiul în baza căruia ea și partenerul ei trăiesc este de tipul: „Doar fraierii intră în competiție”

14.7. Rapo

TEZA. Ca și precedentul, este un joc sexual, cu diferența că jucătorii sunt un singur bărbat și o singură femeie. Ca intensitate redusă e jucat aproape peste tot și e numit „flirt” Ea semnalează că este disponibilă, el decodifică semnalele și, fiind în căutare de inedit și schimbare, „se aruncă” În clipa în care el se angajează, jocul ia sfârșit. Ea își întărește imaginea de femeie fidelă partenerului sau greu de cucerit. După gradul de generozitate, îi mulțumește sau nu pentru complimente, căutându-și apoi o nouă victimă.

La o intensitate ceva mai mare, satisfacțiile simțite de femeie sunt de două tipuri: principale, atunci când îl respinge definitiv pe bărbat, și secundare, atunci când acceptă elogiile și complimentele lui. Bărbatul inconștient de felul cum vor sfârși avansurile lui joacă o variantă de „lovește-mă”

Jucat la intensitatea cea mai înaltă, „Rapo” se termină la poliție, la morgă sau la tribunal. În acest caz femeia îl seduce pe bărbat, acceptă contactul sexual apoi pretinde daune pentru pierderea suferită. În cea mai cinică formă, înainte de a-l incrimina, ea se bucură plenar de experiența sexuală.

ANTITEZA. Jocul poate fi stopat înainte de a începe, dacă bărbatul este suficient de intuitiv sau inteligent pentru a discerne trăirile autentice de manevrele seductive.

ANALIZA JOCULUI. (cf. Berne, p. 112)

SCOPUL: răzbunarea

ROLURI: seducătoarea, lupul

DINAMICA: invidia de penis, violența orală. La intensitate mare jocul este falic, la intensitate moderată („indignarea”) are elemente anale.

PARADIGMA SOCIALĂ: Adult – Adult

Adultul (bărbat): „Îmi pare rău dacă am mers mai departe decât intenționai tu.”

Adultul (femeie): „M-ai violat și va trebui să plătești pentru asta.”

PARADIGMA PSIHOLÓGICĂ: Copil – Copil

Copilul (bărbat): „Uite ce irezistibil sunt.”

Copilul (femeie): „Te-am prins, ticălosule.”

MIȘCĂRI: (1) Femeia seduce, bărbatul contra-seduc

(2) Femeia se abandonează, bărbatul câștigă

(3) Femeia îl confruntă, bărbatul cedează

AVANTAJE: (1) ura este exprimată, iar vina este proiectată

(2) este evitată intimitatea sexual-afectivă

(3) „Te-am prins, ticălosule.”

(4) „Nu e îngrozitor?”, „Sala de judecată.”

(5) Schimburi sexuale și agresiuni

(6) „Nu am nici o vină.”

14.8. Psihoterapia

TEZA. Jocul se derulează pe baza convingerii „Eu sunt un vindecător”, convingere sprijinită de o diplomă sau o formă oarecare de acreditare: „Uite, aici scrie că sunt un vindecător” Când jucătorul are cu adevărat o formare profesională, el se plasează pe o poziție constructivă, de pe care poate oferi un ajutor real.

ANTITEZA. Ambrois Paré a exprimat-o cel mai bine, cu mult timp în urmă: „Eu îi tratez, dar Dumnezeu îi vindecă” Studenții la medicină și terapeuții în formare vin frecvent în contact cu astfel de dictoane: „Primum non nocere”, „Vis medicatrix naturae” Ele permit schimbarea presupuziției „Eu sunt un vindecător deoarece scrie pe diplomă” într-o proporție ceva mai modestă, dar mai binefăcătoare: „Voi aplica metodele și tehnicile terapeutice asimilate cu speranța că vor produce unele rezultate benefice”

Această perspectivă blochează inițierea unor jocuri de tipul „Nu încerc decât să te ajut” (tema: „Deoarece eu sunt un vindecător, dacă nu te faci bine e doar vina ta”) sau „Țăranul” (tema: „Deoarece ești un vindecător, mă voi face bine pentru tine”). Deși, în principiu, toate acestea sunt cunoscute terapeuților, ele rămân teme incitante de joc.

Pe de altă parte, jocul devine atractiv pentru acele persoane care au intrat în contact, în calitate de clienți, cu terapeuți mai puțin competenți. Unii își aleg, încă de la început, terapeuți tineri sau cu o reputație dubioasă, demonstrându-și propria complexitate a conflictelor și imposibilitatea de a fi vindecați. Ei exersează, astfel, variante tot mai dure ale jocului.

Adultul: “Am venit la tine deoarece sufăr și vreau să mă vindec.”

Copilul: „Nu mă voi vindeca niciodată, iar eu voi învăța să devin un nevrotic performant, ha, ha !”

Într-un joc asemănător, „Sănătatea mentală” (Berne, 1964), Eul adult se exprimă astfel: „viața mea va fi diferită dacă aplic principiile sănătății mentale pe care le-am citit sau de care am auzit” Unii pasionați ai literaturii de specialitate, unii studenți ai facultăților de psihologie sau prezumtivi rezidenți în psihiatrie sunt irevocabil devotați acestui joc.

Într-o altă variantă, „Arheologia” (cf. Norman Reider), clientul este sigur de propria vindecare, cu condiția de a identifica exact evenimentul ce i-a produs tulburarea. Alteori, această credință este

împărtășită de terapeut. Psihanaliza oferă exemple tragice prin investigarea fără sfârșit a evenimentelor din copilărie, în acele ședințe în care clientul e fericit să-și exploreze trecutul fără a-l înțelege, iar terapeutul e fericit să-și exploreze contul din bancă. Când jocul e deturnat în „Critica”, clientul își descrie trăirile și atitudinile în diverse situații, iar terapeutul îi explică meticulos ce anume nu e-n regulă la el.

O altă variantă a „Psihoterapiei” numită „Spune-mi asta” se desfășoară în acele grupuri de terapie în care unul din membri relatează un vis semnificativ, în timp ce ceilalți, inclusiv terapeutul, încearcă să surprindă mesajele codificate în simbolurile onirice punând întrebări pertinente. Jocul continuă dacă protagonistul reușește să răspundă la întrebări și se oprește în clipa în care o întrebare îl depășește. Atunci terapeutul se relaxează: „Ei, dacă ai fi răspuns la asta ai fi înțeles. După cum vezi, eu mi-am făcut treaba.” Unele grupuri terapeutice funcționează numai în baza acestui joc și pot acoperi perioade considerabile de timp. „Nici după 80 de ore de terapie nu e capabil să facă insight-ul” se lamentează terapeutul supervisorului său.

„Spune-mi asta” se practică și la școală, acolo unde elevi intuitivi înțeleg că răspunsul „corect” la întrebarea profesorului nu are nici o legătură cu prelucrarea informațiilor sau datelor obiective, ci este acela care-l face pe profesor să se simtă bine (de exemplu, apreciat sau temut). În consecință, ei se întrec în a descoperi așteptările bravului reprezentant al lumii adulte.

14.9. Cât de prost sunt !

TEZA. Se joacă de pe o poziție depresivă, în forme ușoare („Să râdem împreună de neîndemânarea / nepriceperea mea”) sau severe („Sunt atât de prost, de ce nu faci ceva pentru mine ?”). Jucătorul acționează astfel încât interlocutorul său să-l considere prost și apoi răspunde conform acestei etichete. Se simte inconfortabil dacă este

iertat sau acceptat așa cum este. El dorește cu putere să fie considerat prost și oferă dovezi comportamentale vii în sprijinul acestei idei. A învățat de timpuriu că nu poate fi solicitat dacă e perceput ca prost, la școală a observat că nu i se dau sarcini ce reclamă multă atenție sau responsabilitate. Cu toate acestea, cei din jur rămân stupefiați când, în momente de stress puternic, se descurcă foarte bine.

ANTITEZA. Persoanele cu structuri ciclotime sau maniaco-depresive îl joacă adesea cu însuflețire. În fazele euforice, îi contaminatează realmente pe apropiați, astfel încât aceștia să râdă de ei. Dacă se abțin, jucătorul dezvoltă resentimente (ceea ce, într-un fel, chiar urmărește). În episodul depresiv, furia reprimată este exteriorizată, iar cel care s-a abținut se încredințează că a acționat corect. El poate deveni chiar singurul în care pacientul mai are încredere, în timp ce îi respinge dezgustat pe foștii „tovarăși” de joc. Antiteza formei severe este mai dificilă, deoarece jucătorul nu caută să provoace veselie sau deriziune, ci neajutorare sau exasperare. Mottoul este: „Fă ceva pentru mine” Dacă partenerul său nu face nimic, întrucât se simte neajutorat, el câștigă, iar dacă partenerul său face ceva, întrucât este exasperat, el câștigă de asemenea. Cum se poate vedea el câștigă indiferent ce se întâmplă, ceea ce este departe de a fi o formă de prostie.

14.10. Nu încerc decât să te ajut

TEZA. Adaptabil oricărei profesii, jocul este răspândit printre psihoterapeuți și asistenți sociali. Și unii și ceilalți se confruntă cu ispita de a da sfaturi clienților. Clienții le ascultă, le aplică și nu obțin efectul scontat. Dezamăgiți, ofertanții de ajutor încearcă din nou, ignorând sau sabotând propria capacitate a clienților de a se ajuta.

Evident, pe măsură ce sfaturile pline de înțelepciune eșuează, încep să se simtă tot mai inadecvați. În cele din urmă, chiar și la ușoara chestionare, din partea clienților, a finalităților procesului de asistare

psihologică sau socială, ei izbucnesc furioși: „Nu încerc decât să te ajut!” Uimirea care însoțește această reacție (și care este plata sau recompensa jocului) indică motivațiile inconștiente din spatele comportamentului.

Există desigur, numeroși profesioniști care nu devin victime ale acestui joc fascinant. El mai poate fi recunoscut în șabloane de tipul: „Cred că putem face ceva în legătură cu asta”, „Știi ce să fac, am mai avut asemenea cazuri” sau „Am fost însărcinat să te ajut” Deși toate enunțurile par a veni din starea Eului Adult („Sunt suficient de calificat pentru a oferi un ajutor complet”), ideea secretă de care jucătorul e condus e că oamenii sunt nerecunoscători.

Berne (“Games People Play”, 1964) susține că unele colegii americane de asistență socială sunt autentice instituții model de formare a jucătorilor profesioniști. În virtutea alinierii accelerate la standardele occidentale, nici eforturile făcute de instituțiile similare de la noi nu cred că pot fi neglijate. Iar în strânsă corelație cu venitul mediu al unui asistent social român, jocul complementar, „Sărăcia” este și mai îndrăgit.

Rămânând în perimetrul variantelor polare, atunci când părinții, mari amatori de jocuri, optează pentru „Nu încerc decât să te ajut”, copiii răspund cu jocul complementar „Uite ce mi-ai făcut” Practica terapeutică și banala viață cotidiană îmi oferă exemple clasice de părinți care oferă ajutorul cu dorința secretă de a-i incrimina pe copii ca nerecunoscători sau lipsiți de inimă și de copii inapți să-și asume responsabilitatea pentru faptele sau trăirile lor, alegând soluția mai simplă și imatură a învinovățirii părinților.

ANTITEZA. Unul din cele mai eficace și mai greu de tolerat răspunsuri pentru jucător este cel psihanalitic. Invitația este ignorată constant, iar clientul se mobilizează mai puternic până când, în cele din urmă, își manifestă furia sau deprimarea. Acesta e semnul sigur că a

fost frustrat în jocul său, iar situația poate conduce la o confruntare extrem de utilă.

Jocul mai poate fi contracarat prin invitarea clientului la un grup de terapie, revenind membrilor grupului misiunea de a-i face față.

ANALIZA jocului (cf. Berne, p. 128)

TEZA: Nimeni nu ascultă ce îi spun.

SCOPUL: Eliberarea de vină.

ROLURI: Ofertant de ajutor, Client.

DINAMICA: Masochism.

PARADIGMA SOCIALĂ: Părinte – Copil

Copilul: „Ce să fac acum?”

Părintele: „Uite ce trebuie să faci.”

PARADIGMA PSIHOLOGICĂ: Părinte – Copil

Părintele: „Privește cât de adecvat sunt.”

Copilul: „Te fac eu să te simți inadecvat.”

MIȘCĂRI: (1) Instrucțiuni cerute, instrucțiuni oferite

(2) Procedura e reluată

(3) Demonstrarea erorilor de procedură, apologie implicită

AVANTAJE: (1) martirajul

(2) este evitată confruntarea cu inadecvările

(3) nerecunoștința

(4) „Psihoterapia”

(5) stroke de la supervizor

(6) toți oamenii sunt nerecunoscători

Partea a treia: CUM POȚI SĂ SCRII FĂRĂ SĂ VEZI

Această parte are 4 capitole. Ele explică de ce oamenii, în ciuda înțelepciunii lor indubitabile, seamănă în continuare cu strămoșii lor (cum care strămoși?).

La sfârșitul ei vei înțelege cum un copil nu mai mare de șase ani își poate scrie propria viață și te vei întreba dacă este și cazul tău.

15. SCENARIILE ȘI SĂNĂTATEA REPRODUCERII

Ca și oamenii, scenariile de viață se nasc în anumite condiții. Dacă la oameni aceste condiții sunt extrem de variate și influențează natalitatea în ambele sensuri (creștere și descreștere), în cazul scenariilor, ele sunt ușor cuantificabile și de cele mai multe ori propice pentru o rată înaltă a fertilității. Iată-le (cf. Berne, 1972):

15.1. Fața de plastic

Urișa importanță a plasticității figurii umane se bazează pe un principiu biologic aparent banal, dar cu un impact social greu de măsurat ("Principles of Group Treatment", 1966). Modificările în plan facial pe care le observăm la cineva provoacă mai repede reacții în noi decât modificările de tip postural-chinestezic. În interacțiunile sociale le percepem cel mai adesea inconștient și frecvent ne simțim inconfortabil când interlocutorul nostru își controlează expresiile faciale, până în punctul limită al lipsei de mobilitate. Un profesor poate face un examen oral de două ori mai greu prin artificiful simplu al unei figuri scrutătoare și inexpressive. (Dragi studenți, nici o grijă! Profesorii sadici nu citesc astfel de cărți. Ei sunt ocupați cu experimentele).

Acest principiu explică intuiția neobișnuită pe care o au bebelușii și copiii foarte mici în relațiile sociale. Ei sunt încă liberi să privească fără nici o jenă fața cuiva și culeg informațiile necesare pentru a-și forma o impresie, cel mai adesea corectă, în legătură cu celălalt. Același fenomen stă la baza a ceea ce se numește în lumea adultă „prima

impresie” Deoarece am crescut și am fost învățați să nu privim prea atent sau de aproape fețele oamenilor, intuiția ne mai ajută doar în primele 3-10 secunde, când acest lucru ne este social permis. Sunt momente în care cel pe care-l cunoaștem nu știe încă în ce fel să se prezinte în fața noastră (cf. Goffman, 1968) și dezvăluie încă aspecte ale personalității lui pe care mai târziu le va ascunde.

Grație acestei facultăți vii și puternice, liberă deocamdată de interdicțiile și prostiile social-constrângătoare, copilul adună informații despre lumea din jur și își construiește scenariul, pentru a supraviețui și a fi iubit de părinți (sau figurile cvasi-parentale).

15.2. Sinele mișcător

Ca și omologul său biologic, acest principiu psihologic joacă un rol decisiv în scrierea și desfășurarea scenariului. El se referă la faptul că simțul sinelui poate să aparțină oricăreia din cele trei stări ale Eului, în orice moment, și poate sări de la o stare la alta, atunci când se ivește o ocazie.

Cum nimic nu este mai bun decât un exemplu concret, voi descrie relația dintre Carmen și Gilbert, căsătoriți de doi ani. Carmen, extrovertă și agreabilă, este uneori extrem de critică la adresa soțului ei, în special atunci când acesta pare a lenevi asemenea unui copil nepăsător. Atunci Carmen se plasează în Eul Părinte și îl atenționează aspru pentru păcatul de a dormi duminica până la ora 11:00. Apoi trece în Eul Copil liber și uită ceea ce tocmai i-a spus. Numai că Gilbert nu uită, iar dacă soția sa revine cu o astfel de atitudine din când în când, suspiciunea lui crește („Nu înțeleg ce se întâmplă cu soția mea și de aceea sunt mai controlat și mai precaut”, spune Gilbert în ședința de terapie).

La rândul ei, Carmen observă spontaneitatea mai redusă a soțului ei și se întreabă. în Eul Copil: „De ce se retrage? Ne simțeam așa de bine împreună. Stările Eului Copil nu par a deține informații complete

despre activitățile lor specifice. Astfel, când îl critică pe Gilbert, de pe Eul Părinte, Carmen uită cu desăvârșire de clipele minunate petrecute împreună, iar când îl mângâie, de pe Eul Copil, uită perdaful pe care tocmai i l-a administrat mai devreme.

În toate aceste stări Carmen și Gilbert sunt ei înșiși de fiecare dată și totul ar fi OK dacă n-ar fi angajați în scenarii de viață. Scenariile sunt posibile deoarece stările Eului nu sunt unificate, adică nu există o conștiință unitară a gândurilor, trăirilor și comportamentelor asociate lor.

Din acest exemplu simplu rezultă (sper!) că „a fi autentic” și „a avea integritate psihologică” nu sunt deloc unul și același lucru. Este posibil să fii autentic fără să ai integritate, dar nu poți să ai integritate dacă nu ești autentic. Pentru cei care confundă integritatea cu reprimarea trăirilor și gândurilor evaluate ca indezirabile aceasta nu este o veste prea bună. Invers, cei care se simt în permanență ei înșiși nu sunt în mod obligatoriu persoane evaluate.

„Așa sunt eu”, spune Carmen, fără a fi conștientă că din exterior este percepută ca două persoane distincte. Ceea ce din interior pare a fi conștiință, din exterior este inconștiință. Această magie este înfăptuită de sinele mișcător (vezi și „cathexis liberă” cap. 3.2. Patologia funcțională).

15.3. Fascinația și imprinting-ul

Studiat în primul rând de etologi, imprinting-ul explică de ce puii de pasăre își confundă mamele cu primele obiecte care le sunt arătate după ce ies din ou. Manualele americane de psihologie a dezvoltării umane se întrec în a arăta o poză foarte nostimă în care faimosul Konrad Lorenz este urmat îndeaproape de un șir disciplinat de boboci de găscă.

Fenomene fascinatorii similare se produc la copii, evident, în Eul Copil. Astfel apar fetișurile sexuale și, în ciuda eforturilor Eului Adult,

Eul Copil al adultului este în continuare irezistibil atras sau dezgustat de obiecte specifice.

Un bărbat poate căuta o viață întregă femeii cu nasul în vânt pentru că mama sa avea nasul în vânt, după cum o femeie va umbla toată viața pe tocuri (cu leucoplastul de rigoare), deoarece a observat, când era mică, excitația pe care tocurile mamei o stârneau tatălui ei.

Obiectele fascinatorii sunt fără număr și, din aceste punct de vedere, între culoarea ochilor, alunițe și pasiunea pentru sunete nu sunt mari diferențe. Îmi amintesc de cineva care vădea un interes remarcabil pentru femeile tinere cu ochelari. Adept înfocat al teoriei reîncarnării după sute de ani, acest interes îi era cu totul inexplicabil. Ipoteza că, în primele zile după naștere, a fost îngrijit de o asistentă tânără cu ochelari l-a mai calmat. Bineînțeles, aceasta și-a plătit astfel o datorie karmică din viața anterioară.

15.4. Telepatia

Fenomenele de acest tip (transmiterea la distanță a gândurilor și/sau a stărilor) au făcut obiectul a numeroase studii științifice și sunt experimentate în anumite cupluri maritale, între frați sau între părinți și copii. Deși oamenii de știință sunt încă reticenți, evidențele empirice fac subiectul de mare interes pentru analistul scenariilor.

Comunicarea telepatică reprezintă un mediu ideal pentru circulația mesajelor pe linia părinți-copii, cu atât mai mult cu cât, datorită naturii lui încă necorupte de Eul Adult sau Părinte, copilul este, în Eul Copil, cel mai bun receptor posibil. Pe măsură ce crește, această facultate devine tot mai nesigură datorită interferenței cu Eul Adult (care nu crede decât în fapte obiective) și cu Eul Părinte (care condamnă, critică sau pedepsește manifestarea liberă a Eului Copil).

Din această perspectivă, ceea ce un adult, cu un Eu Copil bine energizat, intuiește că altcineva gândește sau vrea să spună/să ascundă

despre activitățile lor specifice. Astfel, când îl critică pe Gilbert, de pe Eul Părinte, Carmen uită cu desăvârșire de clipele minunate petrecute împreună, iar când îl mângâie, de pe Eul Copil, uită perdaful pe care tocmai i l-a administrat mai devreme.

În toate aceste stări Carmen și Gilbert sunt ei înșiși de fiecare dată și totul ar fi OK dacă n-ar fi angajați în scenarii de viață. Scenariile sunt posibile deoarece stările Eului nu sunt unificate, adică nu există o conștiință unitară a gândurilor, trăirilor și comportamentelor asociate lor.

Din acest exemplu simplu rezultă (sper!) că „a fi autentic” și „a avea integritate psihologică” nu sunt deloc unul și același lucru. Este posibil să fii autentic fără să ai integritate, dar nu poți să ai integritate dacă nu ești autentic. Pentru cei care confundă integritatea cu reprimarea trăirilor și gândurilor evaluate ca indezirabile aceasta nu este o veste prea bună. Invers, cei care se simt în permanență ei înșiși nu sunt în mod obligatoriu persoane evaluate.

„Așa sunt eu”, spune Carmen, fără a fi conștientă că din exterior este percepută ca două persoane distincte. Ceea ce din interior pare a fi conștiință, din exterior este inconștiință. Această magie este înfăptuită de sinele mișcător (vezi și „cathexis liberă” cap. 3.2. Patologia funcțională).

15.3. Fascinația și imprinting-ul

Studiat în primul rând de etologi, imprinting-ul explică de ce puii de pasăre își confundă mamele cu primele obiecte care le sunt arătate după ce ies din ou. Manualele americane de psihologie a dezvoltării umane se întrec în a arăta o poză foarte nostimă în care faimosul Konrad Lorenz este urmat îndeaproape de un șir disciplinat de boboci de găscă.

Fenomene fascinatorii similare se produc la copii, evident, în Eul Copil. Astfel apar fetișurile sexuale și, în ciuda eforturilor Eului Adult,

Eul Copil al adultului este în continuare irezistibil atras sau dezgustat de obiecte specifice.

Un bărbat poate căuta o viață întregă femeii cu nasul în vânt pentru că mama sa avea nasul în vânt, după cum o femeie va umbla toată viața pe tocuri (cu leucoplastul de rigoare), deoarece a observat, când era mică, excitația pe care tocurile mamei o stârneau tatălui ei.

Obiectele fascinatorii sunt fără număr și, din aceste punct de vedere, între culoarea ochilor, alunițe și pasiunea pentru sunete nu sunt mari diferențe. Îmi amintesc de cineva care vădea un interes remarcabil pentru femeile tinere cu ochelari. Adept înfocat al teoriei reîncarnării după sute de ani, acest interes îi era cu totul inexplicabil. Ipoteza că, în primele zile după naștere, a fost îngrijit de o asistentă tânără cu ochelari l-a mai calmat. Bineînțeles, aceasta și-a plătit astfel o datorie karmică din viața anterioară.

15.4. Telepatia

Fenomenele de acest tip (transmiterea la distanță a gândurilor și/sau a stărilor) au făcut obiectul a numeroase studii științifice și sunt experimentate în anumite cupluri maritale, între frați sau între părinți și copii. Deși oamenii de știință sunt încă reticenți, evidențele empirice fac subiectul de mare interes pentru analistul scenariilor.

Comunicarea telepatică reprezintă un mediu ideal pentru circulația mesajelor pe linia părinți-copii, cu atât mai mult cu cât, datorită naturii lui încă necorupte de Eul Adult sau Părinte, copilul este, în Eul Copil, cel mai bun receptor posibil. Pe măsură ce crește, această facultate devine tot mai nesigură datorită interferenței cu Eul Adult (care nu crede decât în fapte obiective) și cu Eul Părinte (care condamnă, critică sau pedepsește manifestarea liberă a Eului Copil).

Din această perspectivă, ceea ce un adult, cu un Eu Copil bine energizat, intuiește că altcineva gândește sau vrea să spună/să ascundă

nu e nimic altceva decât telepatie. Sunt sigur că ți s-a întâmplat și ție și la asta te gândești acum (Quod erat demonstrandum!).

Deși subtilă și încă neconfirmată, influența comunicării telepatice în edificarea scenariilor de viață poate fi semnificativă. Noi putem construi un plan de viață având ca elemente ceea ce părinții noștri doar au gândit fără a spune. Dacă în ceea ce au gândit ei nu este nimic vesel, de ce ar fi situația noastră altfel? Din fericire, noi putem înlocui ceea ce ei au gândit cu propria noastră gândire, de aici-și-acum. Eu, de exemplu, mă gândesc să merg mai departe.

15.5. Paraziții interni

Se referă la acele perioade de timp în care un eveniment viitor sau trecut exercită o influență independentă și destabilizatoare asupra comportamentului individual. Numiți de Berne (1972) "REACH-BACK" și "AFTER-BURN", ei sunt similari cu paraziții tradiționali din AT prin aceea că se dezvoltă în principal în urma constrângerilor parentale, în copilărie.

Exemplu: este marți și decid ca la seminarul de vineri să pun la lucru uimitoarele și ascunsele capacități ale studenților mei, invitându-i să mediteze asupra relației dintre oferta emoțională a mamei către copilul ei în primii trei ani de viață și oferta emoțională a copilului devenit adult, către propriul copil.

Cum în astfel de împrejurări intuiția nu este suficientă, înțeleg că este nevoie să mă documentez, pentru a sprijini sau respinge diferitele argumente ce pot fi lansate. Date exacte despre Bowlby, Ainsworth și experimentele de la Harvard nu pot afla decât din cărți pricepute, iar cărțile astea sunt la Biblioteca Centrală Universitară. Viața mea se destabilizează ușor din clipa în care încep să caut permisul de acces și bineînțeles că nu îl găsesc. Mă enervez cu grație (Eul Părinte critică Eul Copil: „Unde-ți era capul când ai folosit ultima dată permisul?”) și în

această stare merg la consultația individuală programată cu o săptămână în urmă. Nefiind relaxat, mi se pare că nu sunt suficient de atent cu clientul meu (mă simt inadecvat în Eul Copil).

Dublu nemulțumit, mă întorc acasă și mă culc. Am un somn agitat și dimineața mă trezesc obosit. Îmi vine să bat pe cineva și mă bat pe mine însumi (mă lovesc din greșeală de piciorul mesei). Din fericire, atunci când caut ceva pentru a arunca în mașina a cărei alarmă zbiară de cinci minute, găsesc permisul.

Zbor literalmente spre B.C.U. și zâmbesc încântat primelor trei persoane necunoscute pe care le întâlnesc. Toate trei rămân într-o stare lejeră de catatonie. Eu ajung la bibliotecă și aflu că, fiind miercuri, se deschide abia la 12:00. Asta îmi dă tot programul peste cap.

În sfârșit, îmi procur cărțile și realizez că nu este de ajuns să mă aflu în posesia lor. Trebuie să le și citesc („Trântore, strigă Eul Părinte, crezi că poți trăi numai cu intuiție și spontaneitate?”). Renunț să văd în seara aceea o persoană foarte dragă, stau acasă, citesc și mă întreb de ce s-a scris atât despre fenomenul carenței afective când el este, de fapt, foarte limpede.

Furat de lectură, uit să pregătesc videocamera pentru întâlnirea de joi. Se face joi și mă enervează iarăși selectivitatea memoriei mele. Sunt pedepsitor în Eul Părinte și neajutorat în Eul Copil. Nu-mi regăsesc echilibrul meu obișnuit. Vine seara și o iau de la capăt cu Bowlby, Ainsworth și depresia anaclitică. Aș vrea să scriu cartea de AT și nu pot din cauza psihanalizei la copii. („Trebuie să pregătești seminarul”, se aude discul intracranian). Mă revolt, în Eul Copil Rebel, nu mai citesc nimic și adorm pe muzica de Haendel (disc extracranian - mult mai suportabil!).

Este vineri, mă trezesc foarte târziu (un nou prilej de nemulțumire) și merg la seminar într-o stare de ambivalență accentuată. Decid instantaneu să nu amintesc de nici un studiu, totul se luminează și

seminarul iese excelent. Seara târziu, înainte de a adormi, mă întreb ce-am învățat din această poveste. Adorm și visez că sunt un mare profesor.

15.6. Micul fascist

Trăiește în cele mai profunde structuri ale personalității (Copilul din Eul Copil), fiind îngropat sub tone de comandamente, idealuri și antrenament etic. Din când în când, așa cum ne arată istoria măcelurilor umane, iese la suprafață.

Dacă la carnivore cruzimea înseamnă eficiență, iar lăcomia este motivată de foame, la urmașii lor mai evoluți, oamenii, cruzimea a devenit artă, iar lăcomia exploatare. Prada s-a transformat din scop în mijloc și a devenit mai important să o auzi țipând sau să o privești suferind decât să o omori.

Micul fascist amator de torturi, când e suficient de inteligent, își satisface nevoile sub masca fermității, obiectivității sau a justificărilor sofisticate. El pătrunde inclusiv în ceea ce pare a fi un perimetru elevat al existenței umane, anume gândirea filosofică. Am întâlnit oameni ce întâmpinau dificultăți de neînchipuit în a oferi câteva cuvinte de apreciere, cu atât mai puțin de admirație, dar erau maeștrii ai analizei critice și vânători neînfricați ai imperfecțiunilor sau contradicțiilor. Aproape deloc conștienți de acest aspect al ființei lor, viața lor se desfășoară între cărți, care le sunt mai apropiate decât oamenii.

Cei mai mulți oameni însă suprimă micul fascist, pretind că el nu există, îl acoperă sau îl deghizează cu angoase puternice. Unii încearcă să-și demonstreze inocența devenind deliberat victime (Berne, 1972), pe principiul că e mai bine să fie vărsat sângele lor decât sângele altora. Oricare ar fi varianta, sângele este vărsat, iar micul fascist mulțumit.

Aceste tendințe primitive sunt întrețesute cu injoncțiuni, precepte și permisiuni ale scenariului, formând baza jocurilor de gradul trei, cele care sfârșesc la morgă sau la spital. Cel care pretinde că aceste forțe nu

există devine victima lor. Scenariul lui poate fi o încercare tragică de a demonstra că s-a eliberat de ele. Este nevoie de mult curaj pentru a trece de la „Este amenințător, deci reprim și nu mai există” la „Ce pot să fac în această problemă?”

15.7. Ipocrizia socială

Acest fenomen este alimentat de un contract social tranzacțional de tipul „Dacă tu accepți felul meu de prezentare, accept și eu felul tău de prezentare” Într-un grup de terapie, acest contract este anulat, confruntarea este permisă și pot afirma, din experiență, că rezultatele sunt grozave. Deși adevărul uneori doare, nu este nimic mai minunat ca o comunicare onestă, între două ființe reale. În comparație cu ea, cel mai elaborat dialog între doi intelectuali este precum dialogul a două broaște, în timpul unui concert simfonic.

Lipsa confruntării cu ceilalți ca rezultat al contractului social este expresia de suprafață a lipsei confruntării cu noi înșine, ca rezultat al contractului ascuns între cele trei stări ale Eului. Părintele, Adultul și Copilul sunt de acord să-și accepte reciproc auto-prezentările și nu oricine este atât de curajos încât să rezilieze contractul. Doar cineva care iubește mai mult realitatea decât iluzia se poate angaja într-un astfel de act nebunesc.

După cum se poate vedea, există cel puțin o direcție în care sănătatea reproducerii este un dezastru, iar distrugerea conștientă o dovadă unică de inteligență și curaj. Când scenariile sunt distruse, Sinele este descoperit și, odată cu el, acea parte pe care o putem respecta și iubi.

seminarul iese excelent. Seara târziu, înainte de a adormi, mă întreb ce-am învățat din această poveste. Adorm și visez că sunt un mare profesor.

15.6. Micul fascist

Trăiește în cele mai profunde structuri ale personalității (Copilul din Eul Copil), fiind îngropat sub tone de comandamente, idealuri și antrenament etic. Din când în când, așa cum ne arată istoria măcelurilor umane, iese la suprafață.

Dacă la carnivore cruzimea înseamnă eficiență, iar lăcomia este motivată de foame, la urmașii lor mai evoluți, oamenii, cruzimea a devenit artă, iar lăcomia exploatare. Prada s-a transformat din scop în mijloc și a devenit mai important să o auzi țipând sau să o privești suferind decât să o omori.

Micul fascist amator de torturi, când e suficient de inteligent, își satisface nevoile sub masca fermității, obiectivității sau a justificărilor sofisticate. El pătrunde inclusiv în ceea ce pare a fi un perimetru elevat al existenței umane, anume gândirea filosofică. Am întâlnit oameni ce întâmpinau dificultăți de neînchipuit în a oferi câteva cuvinte de apreciere, cu atât mai puțin de admirație, dar erau maeștrii ai analizei critice și vânători neînfricați ai imperfecțiunilor sau contradicțiilor. Aproape deloc conștienți de acest aspect al ființei lor, viața lor se desfășoară între cărți, care le sunt mai apropiate decât oamenii.

Cei mai mulți oameni însă suprimă micul fascist, pretind că el nu există, îl acoperă sau îl deghizează cu angoase puternice. Unii încearcă să-și demonstreze inocența devenind deliberat victime (Berne, 1972), pe principiul că e mai bine să fie vărsat sângele lor decât sângele altora. Oricare ar fi varianta, sângele este vărsat, iar micul fascist mulțumit.

Aceste tendințe primitive sunt întreșute cu injoncțiuni, precepte și permisiuni ale scenariului, formând baza jocurilor de gradul trei, cele care sfârșesc la morgă sau la spital. Cel care pretinde că aceste forțe nu

există devine victima lor. Scenariul lui poate fi o încercare tragică de a demonstra că s-a eliberat de ele. Este nevoie de mult curaj pentru a trece de la „Este amenințător, deci reprim și nu mai există” la „Ce pot să fac în această problemă?”

15.7. Ipocrizia socială

Acest fenomen este alimentat de un contract social tranzacțional de tipul „Dacă tu accepți felul meu de prezentare, accept și eu felul tău de prezentare” Într-un grup de terapie, acest contract este anulat, confruntarea este permisă și pot afirma, din experiență, că rezultatele sunt grozave. Deși adevărul uneori doare, nu este nimic mai minunat ca o comunicare onestă, între două ființe reale. În comparație cu ea, cel mai elaborat dialog între doi intelectuali este precum dialogul a două broaște, în timpul unui concert simfonic.

Lipsa confruntării cu ceilalți ca rezultat al contractului social este expresia de suprafață a lipsei confruntării cu noi înșine, ca rezultat al contractului ascuns între cele trei stări ale Eului. Părintele, Adultul și Copilul sunt de acord să-și accepte reciproc auto-prezentările și nu oricine este atât de curajos încât să rezilieze contractul. Doar cineva care iubește mai mult realitatea decât iluzia se poate angaja într-un astfel de act nebunesc.

După cum se poate vedea, există cel puțin o direcție în care sănătatea reproducerii este un dezastru, iar distrugerea conștientă o dovadă unică de inteligență și curaj. Când scenariile sunt distruse, Sinele este descoperit și, odată cu el, acea parte pe care o putem respecta și iubi.

16. DRAMATURGIA DE TIP INFANTIL

16.1. Planurile de viață

Din perspectiva AT, fiecare dintre noi pune la punct, în copilărie, un plan de viață numit SCENARIU, care stabilește ce fel de persoane vom fi, ce parteneri de cuplu vom avea, cum va fi realizarea socială și care vor fi circumstanțele morții. Deciziile principale sunt luate până la șapte ani, sub presiunea figurilor parentale și a iluziilor infantile născute din contactul cu mediul înconjurător.

Scenariul structurează perioade mai mari sau mai mici (luni, ani) de timp, umplându-le cu activități rituale, discuții tematice și jocuri ce-l apropie pe individ de plata finală, întrerupte frecvent de perioade de izolare și uneori de intimitate.

La cei deosebit de inteligenți și sensibili, aceste iluzii dispar treptat în ceea ce Erik Erikson (1959) a numit „crize ale vieții”. Dispariția iluziilor face trăirea intimității mai frecventă și mai accesibilă, prin stabilirea unor relații libere de jocuri psihologice, relații în care a dăru și a primi gânduri și sentimente autentice sunt acțiuni inocente.

Formulate astfel, lucrurile par a fi foarte simple. În realitate, este nevoie de eforturi mentale, emoționale și volitive susținute pentru a dizolva planurile sau scenariile de viață și de un curaj considerabil pentru a ne elibera de gunoiul pe care l-am acumulat din clipa în care am respirat pentru prima dată independent.

Analiza scenariilor de viață este, înainte de toate, o analiză a acestui gunoi, iar munca unui analist se suprapune adesea peste munca bravilor muncitori de la salubritate. Cu toate acestea, contrastul dintre limpezimea

crescândă a unui râu și înămolirea lui inițială este suficient de puternic pentru a o face suportabilă. În plus, în apa cristalină a unui râu îți poți vedea propriul chip, renunțând la a te imagina fără riduri sau fire albe.

Iată un exemplu: Petre este un tânăr extrem de dotat din punct de vedere intelectual, promițând o carieră de mare succes în domeniul dreptului. Devotat prietenei sale, a venit la terapie cu probleme de ejaculare precoce. Deși prietena lui nu-i reproșase niciodată, el simțea tensiunea acumulându-se în relația de cuplu. Înainte de toate însă, era în joc onoarea lui de bărbat.

Investigarea istoriei de viață a scos la iveală următoarea dramă în cinci acte:

Actul 1: în timpul preșcolarității, își satisface pulsionile sexuale prin masturbare; mama îl descoperă și-l pedepsește.

Actul 2: atras irezistibil de propriul corp, continuă să se masturbeze; este din nou pedepsit și începe să trăiască pe de o parte confuzia („Ce este rău la corpul meu”), pe de altă parte vina („Sunt băiat rău pentru că n-o ascult pe mama”).

Actul 3: mama recurge la o manevră suplimentară și îl înspăimântă, spunându-i ceva de genul: „Când vei fi mai mare nu se va uita nici o fată la tine”; ca atare, Petre își reprimă pulsionile.

Actul 4: în adolescență sexualitatea se trezește din nou și, odată cu ea, vechile obiceiuri; în loc să se bucure de vitalitatea sa debordantă, Petre, prin Eul Părinte, reactivează culpabilitatea infantilă: „Ceea ce faci este greșit și vei plăti pentru asta”

Actul 5: ca adult tânăr, nu poate avea o relație satisfăcătoare, el ejaculând imediat după penetrare; Eul Părinte proclamă: „Trebuie să ispășești greșelile comise”, iar Eul Copil Adaptat se conformează: „Sunt vinovat. Voi ejacula precoce până când vei fi mulțumit”

16.2. Ce-ar spune Shakespeare?

Dacă ar fi avut acces la literatura AT, Shakespeare ar fi remarcat, probabil, că scenariile pieselor de teatru sunt derivate intuitiv din scenariile din viață. Și unele și altele se bazează pe un număr limitat de teme sau conflicte dramatice, cel mai cunoscut fiind, desigur, cel Oedipian. Literatura și mitologia greacă sunt generoase în ofertele lor dramatice.

Atât criticul de teatru, cât și analistul scenariilor, în măsura în care cunosc intriga, își pot imagina relativ ușor consecințele, în absența unor schimbări de substanță. Criticul știe că Medeea dorește să se răzbune pe iubitul ei Iason, care intenționează să o părăsească pentru a se însura cu fiica regelui din Corint. El observă oscilația tragică a Medeei între hotărârea cumplită de a-și ucide copiii și dragostea față de aceștia și anticipă finalul spre care o îndreaptă pe Medeea patimile ei mistuitoare. Dacă nimeni nu intervine, Medeea se va răzbuna. O consultație individuală, cvasi-terapeutică, ar fi putut salva totul.

De asemenea, atât în viața reală cât și în teatru, acțiunea poate avansa dacă anumite cuvinte sunt rostite la momentul potrivit. Dacă eroul își schimbă replicile sau stările Eului, cei din jurul lui vor răspunde diferit, ceea ce va face scenariul inutil sau irelevant.

În AT, renunțarea la scenariu este scop terapeutic. În teatru, dacă Diana de Belflor ar recunoaște noblețea morală a secretarului ei Teodoro, superioară titlurilor aristocratice la care ține atât de mult, s-ar căsători cu el, renunțând la a se comporta ca în proverbul cu câinele grădinarului, care nici nu mănâncă legumele, nici nu-i lasă pe alții să le mănânce (vezi „Câinele grădinarului” - Lope de Vega).

Orice scenariu rulează personaje „pozitive” și „negative”, „învingători” și „învinși”. Ce se înțelege cu adevărat prin învingător și învins depinde de specificul scenariului. Într-o telenovelă, de exemplu, o

învingătoare este o femeie care rămâne cu bărbatul dorit, pe când o învinsă este cea care îl pierde. Într-un film de acțiune („Matrix” - de ex.), personajul pozitiv îi ucide cu sânge rece pe „băieții răi”, pe când personajele negative procedează exact pe dos. Alte filme (vezi „Fight Club”) cultivă cu rafinament ambivalența, astfel încât nu vei mai ști cine este pozitiv și cine negativ.

În analiza scenariilor, învingătorii sunt numiți **PRINȚI/PRINȚESE**, iar învinșii **BROAȘTE RÂIOASE**. Obiectivul analizei este să-i transforme pe cei din urmă în cei dintâi. Pentru aceasta, terapeutul va examina împreună cu clientul său conceptul de învingător. Procedura este consumatoare de timp, întrucât clientul nu a venit la terapie pentru a deveni prinț, ci pentru a se adapta universului său de broscui. Faptul este cu totul natural, deoarece o persoană care renunță la scenariu ar avea de înfruntat necunoscutul propriei vieți, postură cu totul inconfortabilă și penibilă pe deasupra, dacă ne gândim că mai plătește și onorariu consistent pentru ea.

16.3. Influența basmelor

Cea mai arhaică versiune a scenariului este concepută de Eul Copil al copilului la o vârstă când pentru el există puține persoane reale (cel mai adesea una: mama). Copilul îi percepe pe părinți ca pe niște uriași, dipunând de puteri magice pe care le pot folosi în favoarea sau în detrimentul său.

Mai târziu, universul copilului se îmbogățește cu personajele de basm la care are acces prin cărți colorate, televizor sau talentele narative ale celor apropiați. El își rescrie scenariul, făcând loc noilor figuri de care este atras sau pe care le respinge, pe modelul relațiilor cu giganții din jurul său.

Lumea sa imaginară este populată acum de personaje din cele mai diverse, de la prieteni și protectori puternici până la figuri

însălmântătoare sau fascinate prin forța lor, creaturi pe jumătate reale, capabile de performanțe nemaiauzite și nemaivăzute.

Poveștile și miturile reprezintă textura de bază a scenariului de viață a unui copil care, la fel ca alte milioane de copii înainte sa, este sensibil la o poveste coerentă ce a traversat secolele sau mileniiile, datorită impactului său asupra straturilor primitive ale minții umane. În cel mai rău caz, ea îi oferă terapeutului o bază solidă pe care poate lucra împreună cu clientul său, iar în cel mai bun caz, indicii salvatori pentru a schimba un final tragic.

Copiii din toate timpurile au avut de înfruntat aceleași probleme și au dispus de aceleași mijloace psihologice pentru a le face față. Avansul tehnologic al civilizației nu a schimbat decât formele în care strugurii sunt presați, strugurii fiind în esență aceiași (poate chiar mai puțin gustoși, cu poluarea fără frontiere).

Prin urmare, personajele și aventurile lor nu sunt prea diferite, ceea ce înseamnă că structura narativă nu a fost alterată. Dacă identificăm o parte din elementele scenariului, putem prezice cu o anumită siguranță plata finală așteptată, prevenindu-l pe client în legătură cu dezastrele pe care le caută plin de entuziasm. Eventuala sa înțelegere o putem numi „progres”, iar ieșirea din scenariu o putem boteza „vindecare”

16.4. Critica extraterestră a Scufiței Roșii

Pentru a descrie mai obiectiv viața pe Pământ, Eric Berne (1972) a inventat un vizitator de pe Marte, adică un MARȚIAN, care îi privește pe oameni și faptele lor și meditează asupra a ceea ce vede într-o manieră personală, fără a ține cont de ceea ce oamenii spun că se întâmplă sau ar vrea să creadă că se întâmplă.

Iată gândurile sale după ce a ascultat celebra poveste a Scufiței Roșii: Ce fel de mamă este aceea care își trimite fetița într-o pădure în

care sunt lupi? De ce nu se duce chiar ea, sau de ce nu o însoțește pe Scufița Roșie într-o astfel de călătorie periculoasă?

Dacă bunica este bătrână și neajutorată, de ce a fost lăsată singură într-o căsuță atât de departe? Și dacă, din motive necunoscute, Scufița Roșie a fost nevoită să plece singură, de ce mama ei nu a avertizat-o să nu se oprească și în nici un caz să nu-i vorbească lupului? Colac peste pupăză, ce fel de lup este acela care vorbește?

Mama Scufiței Roșii sau era proastă de-a binelea sau nu-i păsa deloc de ceea ce i s-ar putea întâmpla fetei. Poate, cine știe, chiar dorea să scape definitiv de Scufița Roșie. Pe de altă parte, cât de proastă era Scufița Roșie însăși? Ce fel de fetiță poate vedea ochii, urechile, mâinile și dinții lupului și să creadă totuși că aceea este bunica? De ce nu a fugit imediat din casa bunicii?

Nici bunica, nici vânătorul nu sunt dincolo de orice bănuială. Dacă ar avea nevoie de sprijinul familiei, de ce a acceptat bunica să locuiască așa de departe? Și dacă tot locuia singură în pădure, de ce nu stătea cu ușa încuiată? Și cum s-a întâmplat ca tocmai atunci vânătorul să fie prin preajmă? Mai mult decât atât, după ce le-a salvat pe cele două victime, de ce a mai umplut burta lupului cu pietre?

Dacă înțelegem comportamentul acestor două personaje prin prisma scenariilor de viață, critica extraterestră de mai sus apare complet inadecvată, adică extra-terestră:

i) Este clar că mama încearcă să scape de fiica ei (nedorită, probabil) printr-o modalitate care să n-o incrimineze, altfel spus, printr-un „accident”. Părinții excesiv de prudenți cu copiii lor, pe care nu-i lasă niciodată nesupravegheați, sunt angajați, la rândul lor într-un contrascenariu, singurul apt să echilibreze scenariul inconștient și amenințător al debarasării de propriile odrasle.

ii) Lupul, la rândul lui, se supraestimează și, în loc să se rezume la hrana obișnuită, caută necazurile cu lumânarea. Când era mai tânăr

însălmântătoare sau fascinate prin forța lor, creaturi pe jumătate reale, capabile de performanțe nemaiauzite și nemaivăzute.

Poveștile și miturile reprezintă textura de bază a scenariului de viață a unui copil care, la fel ca alte milioane de copii înainte sa, este sensibil la o poveste coerentă ce a traversat secolele sau mileniiile, datorită impactului său asupra straturilor primitive ale minții umane. În cel mai rău caz, ea îi oferă terapeutului o bază solidă pe care poate lucra împreună cu clientul său, iar în cel mai bun caz, indicii salvatori pentru a schimba un final tragic.

Copiii din toate timpurile au avut de înfruntat aceleași probleme și au dispus de aceleași mijloace psihologice pentru a le face față. Avansul tehnologic al civilizației nu a schimbat decât formele în care strugurii sunt presați, strugurii fiind în esență aceiași (poate chiar mai puțin gustoși, cu poluarea fără frontiere).

Prin urmare, personajele și aventurile lor nu sunt prea diferite, ceea ce înseamnă că structura narativă nu a fost alterată. Dacă identificăm o parte din elementele scenariului, putem prezice cu o anumită siguranță plata finală așteptată, prevenindu-l pe client în legătură cu dezastrele pe care le caută plin de entuziasm. Eventuala sa înțelegere o putem numi „progres”, iar ieșirea din scenariu o putem boteza „vindecare”

16.4. Critica extraterestră a Scufiței Roșii

Pentru a descrie mai obiectiv viața pe Pământ, Eric Berne (1972) a inventat un vizitator de pe Marte, adică un MARȚIAN, care îi privește pe oameni și faptele lor și meditează asupra a ceea ce vede într-o manieră personală, fără a ține cont de ceea ce oamenii spun că se întâmplă sau ar vrea să creadă că se întâmplă.

Iată gândurile sale după ce a ascultat celebra poveste a Scufiței Roșii: Ce fel de mamă este aceea care își trimite fetița într-o pădure în

care sunt lupi? De ce nu se duce chiar ea, sau de ce nu o însoțește pe Scufița Roșie într-o astfel de călătorie periculoasă?

Dacă bunica este bătrână și neajutorată, de ce a fost lăsată singură într-o căsuță atât de departe? Și dacă, din motive necunoscute, Scufița Roșie a fost nevoită să plece singură, de ce mama ei nu a avertizat-o să nu se oprească și în nici un caz să nu-i vorbească lupului? Colac peste pupăză, ce fel de lup este acela care vorbește?

Mama Scufiței Roșii sau era proastă de-a binelea sau nu-i păsa deloc de ceea ce i s-ar putea întâmpla fetei. Poate, cine știe, chiar dorea să scape definitiv de Scufița Roșie. Pe de altă parte, cât de proastă era Scufița Roșie însăși? Ce fel de fetiță poate vedea ochii, urechile, mâinile și dinții lupului și să creadă totuși că aceea este bunica? De ce nu a fugit imediat din casa bunicii?

Nici bunica, nici vânătorul nu sunt dincolo de orice bănuială. Dacă ar avea nevoie de sprijinul familiei, de ce a acceptat bunica să locuiască așa de departe? Și dacă tot locuia singură în pădure, de ce nu stătea cu ușa încuiată? Și cum s-a întâmplat ca tocmai atunci vânătorul să fie prin preajmă? Mai mult decât atât, după ce le-a salvat pe cele două victime, de ce a mai umplut burta lupului cu pietre?

Dacă înțelegem comportamentul acestor două personaje prin prisma scenariilor de viață, critica extraterestră de mai sus apare complet inadecvată, adică extra-terestră:

i) Este clar că mama încearcă să scape de fiica ei (nedorită, probabil) printr-o modalitate care să n-o incrimineze. altfel spus, printr-un „accident” Părinții excesiv de prudenți cu copiii lor, pe care nu-i lasă niciodată nesupravegheați, sunt angajați, la rândul lor într-un contrascenariu, singurul apt să echilibreze scenariul inconștient și amenințător al debarasării de propriile odrasle.

ii) Lupul, la rândul lui, se supraestimează și, în loc să se rezume la hrana obișnuită, caută necazurile cu lumânarea. Când era mai tânăr

probabil l-a citit pe Nietzsche. (Ce nu e clar? Dacă tot vorbește de ce n-ar putea să și citească?)

iii) Și bunica este în căutare de acțiune, altfel nu ar locui în pădure, ci alături de copiii ei, (sau măcar vis-a-vis). Două variante sunt posibile: sau a avut o viață aventuroasă, la care nu vrea să renunțe nici la bătrânețe (este consistentă în comportament), sau a avut o viață anostă, pe care vrea s-o compenseze pe ultima sută de metri.

iv) Vânătorul este, de departe, un salvator, un individ angrenat într-un scenariu adolescentin, pe tiparul cavalerilor rătăcitori și altruști.

v) Scufița Roșie este o adeptă a jocului „Rapo”

Dacă stăm strâmb și judecăm drept, putem observa că lupul iese cel mai rău din această afacere. Morala poveștii, prin urmare, nu se adresează copilelor, care sunt încurajate să meargă în pădurile pline de lupi, ci lupilor tineri, care nu ar trebui să meargă neînsoțiți prin pădurile pline de fete și bunici.

16.5. Creșa ca atelier demiurgic

Este șocant să afli că destinul unui om este decis de un copil de maxim șase-șapte ani și că evenimentele principale sunt fixate în jurul vârstei de trei ani. Exact această idee este susținută de teoria tranzacțională a scenariilor.

Cum spune Berne (1972): „Este mult mai ușor de crezut dacă stai de vorbă cu un copil de trei ani. De asemenea, este de folos să observi ce s-a întâmplat ieri în lume și ce se întâmplă astăzi. Monumentele și documentele vechi, spitalele, casele de toleranță și dezbaterile politice, sunt tot atâtea locuri în care istoria scenariilor umane poate fi citită.

Oamenii își poartă scenariile și contrascenariile prin intermendiul vocilor Eului Părinte, care le spune ce să facă, unde, când, cum și cu cine. Pe de altă parte, Eul Copil își reprezintă persoana care ar vrea să fie. Cu astfel de încărcături psihologice, ei sunt prinși în șașura

scenariilor altor oameni: mai întâi proprii părinți, apoi profesorii, partenerii de cuplu, colegii de serviciu și, nu în ultimul rând, scenariile celor ce guvernează locurile în care se întâmplă să trăiască.

Toate aceste scenarii se potrivesc la milimetru sau la secundă, ca piesele unui uriaș puzzle așezate ordonat pe nivelul inconștient al psihicului uman. Genele și circumstanțele externe create de oameni mai puțin înrobiți acționează temporar asupra scenariului, deschizând timid o ușă spre libertate.

Dacă actorul e prea îndrăgostit de propria sa dramă, el fie nu va observa, fie va închide nemulțumit ușa. Nu poate ieși pentru că scenariul îl ține pe loc. Scenariul este familiar și reconfortant în comparație cu lumea liberă și plină de pericole. În plus, el asigură o plată finală, și nimic nu se poate compara cu aceasta, întrucât plata este așteptată din copilărie și nimic nu o poate înlocui.

17. ANATOMIA UNUI SCENARIU

17.1. Blestemul-recompensă

„Recompensele” ultime pe care practica terapeutică le-a relevat pot fi concentrate în patru categorii: a fi un singuratic, un vagabond, un nebun sau a muri. Dependența de alcool sau de drog este modalitatea cea mai agreabilă de a ajunge la una din cele patru categorii.

Deși este greu de admis puterea incredibilă pe care o au cuvintele mamei asupra copilului ei, expresii de tipul: „Sper să mori într-o bună zi!” sau „Îți doresc viață lungă” nu sunt deloc nevinovate. Un impact asemănător îl au cuvintele partenerului de cuplu. Copilul le asimilează în Eul Părinte și le urmează apoi inconștient, fie apropiindu-se rapid de moarte, fie având o viață lungă și sănătoasă.

Berne (“What do you say after you say hello”, 1972) citează câțiva clienți care își reamintesc modul în care au răspuns la directivele-blestem din copilărie:

1. Mama: „Ești exact ca taică-tău” (care a divorțat de ea).

Fiul: „Deștept tip, tata.”

2. Tatăl: „Vei sfârși exact ca mătușa ta” (sora mamei, internată într-o clinică psihiatrică).

Fiica: „Dacă spui tu”

3. Mama: „Mai bine ai muri”

Fiica: „Nu vreau, dar dacă spui tu, cred că este necesar”

4. Tatăl: „Cu temperamentul tău vei ucide pe cineva într-o zi”

Fiul: „Dacă nu vei fi tu acela, sigur va fi altcineva”

Numai după zeci de astfel de tranzacții copilul se hotărăște să urmeze directiva. Aceasta înseamnă că este reponsabil pentru decizia sa, tot așa cum, în terapie, este responsabil pentru anularea ei.

17.2. Elementul central

Elementul central al scenariului de viață este injoncțiunea, un mesaj introdus definitiv în mintea copilului prin repetarea frecventă și pedepsirea drastică a oricărei încercări de transgresare.

Injoncțiunile de gradul 1 sunt social acceptabile și permit scenarii câștigătoare. Ele sunt consolidate prin apreciere sau blamare. Exemplu: „nu e cazul să fii atât de ambițios”, „fii cuminte”, „fii drăguț cu invitații

Injoncțiunile de gradul 2, ceva mai ferme, combină seducția cu amenințarea și produc, de regulă, scenarii non-câștigătoare. Exemple: „nu vorbi cu tatăl tău despre asta”, „nu te amesteca cu ceilalți”

Injoncțiunile de gradul 3 sunt transmise prin urlate și țipete și generează blocaje puternice prin intermediul anxietății sau angoasei. Exemple: „nu e treaba ta să gândești”, „nu exista”

Deoarece majoritatea injoncțiunilor sunt implantate la vârste foarte mici, figurile care le emit par magice pentru copil. Dacă ele au un caracter protector (vin de pe nivelul Părinte Normativ pozitiv) mama este „zâna cea bună”, iar dacă sunt distructive (vin de pe nivelul Părinte Normativ negativ) mama este „vrăjitoarea cea rea”

17.3. Provocarea

Acest element de incitare îi transformă pe oameni în alcoolici, jucători învederați, criminali și alte tipuri de ratați. Mecanismul este simplu: Eul Părinte intervine pe lângă Eul Copil exact la momentul

critic: „Nu înceta să te gândești la alcool/ sex/ bani, nu le lăsa să treacă pe lângă tine”

Istoria mai amplă a provocării își are originea în Eul Copil al tatălui/ mamei care este inserat pe subnivelul Părinte din Eul copil al copilului. Când Părintele din Copil, numit de Berne (1972) „Electrodul” apasă un anumit buton, individul mai comandă o bere sau mai mizează o dată.

În mod natural, elementul provocator al scenariului este provocator și pentru terapeut, care întâmpină aici cele mai mari dificultăți. Dacă injoncțiunea este emisă de un uriaș sau de o vrăjitoare ale căror chipuri și tonuri au spart toate defensele copilului, ea va reclama o muncă titanică pentru a fi contrabalansată de o permisiune emisă de terapeut și susținută de Eul Adult al clientului.

17.4. Prescripția

Programate biologic până la un anumit punct, Eurile Părinte ale părinților transmit mesaje bine-intenționate numite „prescripții” Ele au o calitate profund pământească („Este necesar să muncești”, „Economisește banii. Nu-i arunca în vânt”, „Fii punctual”) și îl încurajază pe copil să se comporte în moduri care să-i asigure prosperitatea.

Desigur, familiile au și prescripții personale: „Nu traversa pe mijlocul străzii”, „Bea un ceai în fiecare zi”, „Ascultă buletinul meteo”, „Nu te spăla cu săpunul altcuiva”

Când prescripțiile sunt emise de Părintele Hrănitor, iar injoncțiunile de Părintele Normativ sau Copilul din părinte. contradicțiile nu lipsesc. Încercarea de a satisface simultan cerințele unui scenariu distructiv și ale unui contra-scenariu bine-intenționat conduce la comportamente ciudate, ca în exemplu următor:

Tatăl obișnuia să-i spună lui Mihai că ar prefera să-l vadă mort, în timp ce mama îl atenționa constant să treacă numai pe zebră. Prin

urmare, Mihai s-a aruncat în fața unei mașini pe trecerea de pietoni, când semaforul arăta roșu.

17.5. Modelele parentale

Atent studiate de psihologi, modelele parentale clare permit identificări de rol-sex clare. Lucrurile se complică atunci când modelele oferite de Eul Părinte și Eul Adult al unui părinte, deși sprijinite de Eul Părinte al celuilalt, sunt subminate în secret de Eul Copil al celui din urmă:

De exemplu, o fetiță care învață de la mama sa cum să fie frumoasă și decentă, primește un mesaj secret de la Eul Copil al tatălui său: „Nu fi chiar așa timidă. Arată-le băieților ce știi”

În cazul unui băiat, modelul parental este cel mai influent în alegerea carierei: „Vreau să fiu polițist/ hoț, așa cum e tata” Mama transmite un mesaj diferit, referindu-se nu la profesie, ci la un tip special de tranzacție: „Nu te băga în ceva așa de riscant”

În raport cu cerințele mamei, copilul poate fi considerat un rebel, deoarece alege profesiunea tatălui. În realitate, el are trei mame (Părintele, Adultul, Copilul), iar alegera lui o satisface complet pe ultima. Copilul observase încântarea din Eul Copil al mamei atunci când tatăl său își povestea ultimele peripeții (fie de polițist, fie de hoț).

17.6. Demonul

Demonul este sub-nivelul Copil din Eul Copil. El apare în cele mai neașteptate momente și subminează sau distruge în câteva secunde o muncă de câteva ore sau zile. Într-un grup de terapie, după ce un client își clarifică o situație neterminată, depășind un blocaj, un alt membru al grupului, printr-o intervenție stupefiantă pentru toată lumea, îl aduce exact în punctul din care plecase („Ha, ha, ha! râde el pe Eul Copil, credeai că o să scapi așa de ușor?”).

Alteori, clientul însuși, prin propriul demon, se auto-sabotează. Îmi amintesc un dialog cu un tânăr aflat pe marginea unei presupuse dezamăgiri profesionale.

C: Nici unul din psihologii și terapeuții pe care i-am cunoscut nu au reușit să mă convingă.

T: Nu te-au convins că...

C: că ceea ce fac este util.

T: Te aștepti ca ei să-ți demonstreze că această profesie folosește la ceva.

C: Exact. Și de aceea cred că psihologia și psihoterapia sunt o mare pierdere de vreme

T: Și ce simți când gândești asta?

C: Sunt foarte dezamăgit. Toți specialiștii pe care i-am întâlnit m-au dezamăgit. Nici unul nu m-a convins. N-au reușit să-mi arate că profesia pentru care mă pregătesc valorează ceva.

T: Ce-ai putea face TU în această situație?

C: Să fiu mai îngăduitor cu ei.

T: Să fii mai tolerant.

C: Da, să ascult mai atent, să fiu mai vigilent, mai deschis.

T: Ce te împiedică să fii mai îngăduitor?

C: Atunci când am fost îngăduitor am luat țeapă.

T: Ți-e teamă să nu iei țeapă din nou?

C: Întocmai. Dacă aș fi mai îngăduitor aș putea lua țeapă din nou și m-am săturat.

T: Înțelegi ce se întâmplă acum cu tine?

C: Înțeleg, evident. M-am gândit și eu la asta. Aș putea înțelege mai bine psihologia și psihoterapia dacă aș fi mai deschis cu cei care le practică. Dar mi-e teamă să fiu deschis. Dacă aș fi mai deschis, dacă aș risca să fiu mai deschis, aș putea lua țeapă din nou.

T: Și ce poți face știind toate acestea?

C: Nu știu. Aștept să vină cineva să mă convingă. (iar în Eul Copil: „Ha ha, ha! Te-am dus, fraiere. Credeai c-o să cedez?”).

Ce poate face terapeutul în astfel de situații? Iată câteva alternative:

a) se lasă de terapie și se apucă de legumicultură.

b) se înfurie, reprimă și se descarcă pe ținte mai prietenoase (partenera de cuplu, copilul, câinele, supervizorul - ordinea e aleatoare).

c) se înfurie, nu reprimă și pune de un box cu clientul.

d) își comunică onest trăirea emoțională pe care o are în urma acestui dialog. Personal, optez pentru altceva: de la ședința următoare dublez taxa. (Ce crezi, merge șiretlicul? Doar am și eu demonul meu).

Când este respins, demonul se refugiază în subsolurile psihicului de unde răsare în momentele cheie, de exemplu atunci când Sisif se apropie cu bolovanul de vârf. Când este acceptat, demonul devine treptat sursa unui umor de bună calitate și a unor șotii pline de tâlc.

17.7. Permisivitatea

Deși părinții excelează în a umple capetele copiilor cu tot felul de restricții sau constrângeri, ei oferă adesea și permisiuni. Permisivitatea nu înrobesc, deoarece nu au nimic compulsiv atașat. Ele seamănă cu permisiunile de vânatoare sau de pescuit. Dacă vrei poți să pescuiești, dar nu este obligatoriu să o faci. În comparație cu constrângerile, care alterează exercițiul libertății, permisiunile lasă libertatea necontaminată. Dacă nu ai voie să pescuiești, e sigur că nu vei mânca pește prins de mână (sau de undița) ta. Dar faptul că ai voie să pescuiești nu este echivalent cu o masă bogată în pește. S-ar putea să fii un pescar nepriceput, dar nimeni nu va suferi din cauza asta.

Pare mai greu de crezut, dar permisiunile parentale fac o persoană frumoasă sau nu. Frumusețea nu este în primul rând o chestiune de armonie fizică, ci de permisiune. Anatomia face o femeie drăguță sau fotogenică, iar zâmbetul tatălui, în copilărie, îi face frumusețea să-i

strălucească în ochi. Când unei fete i se permite să fie frumoasă, ea devine frumoasă.

Unele relații de cuplu autentice sunt, din acest punct de vedere, terapeutice. Un partener anulează o constrângere parentală și îi permite celui alt să fie frumos. În mod natural, acesta devine frumos, iar fenomenul este remarcat de cei din jur: "Arăți excelent de când sunteți împreună"

Copiii fac lucrurile PENTRU CINEVA, cel mai frecvent pentru părinți. De asemenea, ei învață să facă lucrurile DE LA CINEVA. A face un lucru pentru cineva și a învăța acel lucru de la cineva este axul scenariului de viață. În mod obișnuit, copilul FACE un lucru pentru părintele de SEX OPUS și ÎNVAȚĂ să-l facă de la părintele de ACELAȘI SEX.

Permisunile sunt instrumente terapeutice uimitoare, deoarece ele oferă șansa unui analist extern (analistul scenariilor) să-l elibereze pe client de injoncțiunile și recompensele blestem administrate sau promise de părinții lui.

Când i-am spus unei cliente că poate comunica și că poate atinge și un alt bărbat decât soțul ei, dacă îi vine să facă asta, fără ca gestul ei să fie infidel sau adulterin, m-a privit încântată și neîncrezătoare. Eul ei Copil jubila: „De când aștept să-mi spună cineva așa ceva”, pe când Eul Părinte își consuma ultimele muniții: „Nu ai voie să fii caldă cu un alt bărbat decât soțul tău” Citită altfel, permisiunea mea era o constrângere pentru Eul Părinte: „Las-o în pace!” Cu cât Eul Părinte este mai rigid, cu atât reacția lui este mai intensă: „Cine ești tu să-mi spui mie ce să fac?” (sub-nivelul Copil din Eul Părinte). Aceasta nu este decât ostilitatea inconștientă pe care învață treptat să o înfrunt când pătrund în teritoriul bine păzite.

Una din cele mai importante permisiuni care pot fi acordate, în terapie sau în afara ei, este aceea de a renunța la gândirea de împrumut și de a gândi independent. Numeroși oameni au uitat cum e să gândești

cu propriul cap și nu au mai avut o idee personală din copilărie. Din acest punct de vedere, pentru cei originali, nonconformiști sau autonomi în gândire, lumea este un loc mult mai provocator, în măsura în care sunt interesați de cooperare și interacțiuni sociale constructive.

Așezămintele psihiatrice blochează net încercările de gândire independentă a pacienților (Berne, 1972), iar munca unui terapeut se concentrează pe distrugerea lentă a muncii altor terapeuți, astfel încât clientul să-și dea voie să gândească (energizarea gradată a Eului Adult).

În cazul unor dependenți de drog, alcool sau jocuri de noroc, conceptul de permisiune a fost prezentat cu acuratețe de un jucător înverdat: „Eu am nevoie de cineva care să-mi spună că AM VOIE să mă opresc, deoarece o altă voce în cap îmi spune că n-am voie” El ascultă de vocea unui părinte care îi spune: „Joacă! Joacă!” iar ecuația inconștientă parentală este:

1. Nu sunt bun de nimic. Cum aş putea fi bun de ceva?
2. Dacă fiul meu ar depinde de mine, aş fi bun de ceva. Cum să-l fac să depindă de mine?
3. Dacă el cheltuie banii pe drog, alcool sau jocuri de noroc, eu aş putea să-i ofer alți bani, prin urmare el ar depinde de mine. Poate chiar m-ar iubi.

Rezultatul: în timp ce, conștient, prin Eul Părinte, părintele își ceartă fiul pentru comportament nesăbuit („Oamenii responsabili nu joacă/ nu pariază sume mari”), inconștient, prin Eul Copil, îi transmite: „Joacă! Este atât de excitant!”

Cele mai importante permisiuni sunt de a iubi, a gândi și a te schimba, atunci când dorești aceasta. O persoană care le-a primit are un fel de UȘURINȚĂ DE A FI, ușurință care, atunci când nu stârnește invidie sau ostilitate („Cum de-și permite?!”), generează, desigur, admirație. (Cunoști și tu pe cineva?).

17.8. Îndreptarul ortografic

Este un element care ridică injoncțiunea și eliberează persoana de scenariu, astfel încât ca își poate urmări propriile aspirații. Este ca și cum scenariul ar avea o comandă “Spelling and Grammar”, dar mai sofisticată, capabilă să amelioreze scenariul, să-l facă mai flexibil.

Activat întâmplător sau deliberat, „îndreptarul” este o binecuvântare, cu o condiție: să nu fie ironic, precum în exemplele următoare.

Viața va fi mai bună/fericită:

- după ce vei muri;
- după ce vei întâlni un terapeut competent (iar asta durează);
- după ce vei naște un băiat/o fetiță;
- când vei avea vârsta la care tatăl tău a divorțat;
- când fata ta se va mărita;
- după ce vei munci din greu pentru firmă;
- când te vei pensiona.

17.9. Antiscenariul

Există copii care se revoltă împotriva anumitor injoncțiuni, care fac exact opusul la ceea ce se aștepta de la ei și care trăiesc, astfel, în antiscenariu. Acesta este, firește, un alt scenariu, în același fel în care Eul Copil Rebel nu este independent, ci o formă a Eului Copil Adaptat. Adolescenții supărați pe părinții lor și fetele care spun „Nu voi fi niciodată ca mama” sunt exemple semnificative.

Antiscenariul se apropie de ceea ce E. Erikson (“Identity and the Life Cycle”) numește „difuzia identității” Mama spune: „Fă duș zilnic”, iar copilul face duș săptămânal. Mama spune: „Învață temeinic”, iar

copilul abandonează școala. În cazuri mai fericite, mama spune „Nu gândi”, iar copilul începe să gândească.

Perseverența sa ostentativă nu-i permite să afle ce nevoi reale are, ce dorește cu adevărat, într-un cuvânt, cine este el. Ocupat să se anti-programeze în raport cu părinții, nu mai știe cine este și ce poate face. Sfidarea sa nu este libertate, ci iluzie. A asculta de un program contrar nu este altceva decât un alt program.

17.10. Casetele video și audio

În timpul creării scenariului copilul are aspirații legitime. Ele îi sunt 100% proprii și sunt reprezentate de imagini a ceea ce ar face dacă ar putea acționa așa cum dorește. Cei mai norocoși beneficiază de timpul, spațiul și persoanele potrivite pentru a le traduce în realitate. Restul le ascund cu grijă de lumea profană, iar ceea ce fac mai departe este decis nu de imagini, ci de vocile pe care le aud înăuntrul lor.

Copilul, până la șase ani, aude și înregistrează sute și mii de tranzacții, majoritatea între cele câteva persoane semnificative din jurul lui (mama, tata, frații, bunicii). Pe baza lor își scrie scenariul și își decide viața.

În timp aceste dialoguri nu numai că nu dispar, dar se înmulțesc și se îmbogățesc neîncetat, astfel încât nimeni nu poate fi conștient de cantitatea și calitatea tranzacțiilor pe care le-a stocat în cavernele obscure ale minții inconștiente.

Un terapeut genial, Frederick Perls, a avut ideea de a le scoate la lumină prin dialog terapeutic. Așa s-a născut terapia Gestalt. Dacă te îndoiești, observă ce face acum mâna ta dreaptă și vorbește ca și cum ai fi ea. Stop! Acum dă-i voce mâinii stângi să-i răspundă. Interesant, nu-i așa? Și ce au de spus în această chestiune degetele de la picioare? Dar urechea dreaptă? ș.a.m.d.

Toate aceste dialoguri există în capul nostru, alături de întrebări caraghioase sau irelevante și răspunsuri complete la probleme pe care nu ni le-am pus niciodată. Dacă nu le aducem pe etajul conștient al psihicului, nu vom ști nimic despre ele, iar singura parte proastă dacă le ignorăm este că pot face orice cu noi. (Brr!)

Analistul scenariilor este interesat de primele voci imprimate și un obiectiv important al terapiei este să le amplifice și să le identifice. Sub maldărul de casete audio poate fi descoperită apoi prima casetă video, cea cu imaginile de la început. Atunci Eul Copil poate exclama: „Iată ce vreau să fac și voi face în felul meu”

18. PROGRAMAREA PARENTALĂ

18.1. Un pic de matematică

Din primele sale contacte sociale, și în special din interacțiunea cu mama și cu sânul ei, copilul dobândește anumite convingeri despre el și despre lumea din jur (vezi și cap. 8, POZIȚIILE DE VIAȚĂ). Aceste convingeri îl vor însoți întreaga viață, iar cea mai simplă clasificare a lor este următoarea:

(1) Eu sunt O.K., tu ești O.K. Pe scurt, Eu+, Tu+.

„Lumea este frumoasă, iar eu voi contribui la frumusețea ei (prin știință, cultură etc.)”

(2) Eu sunt O.K., tu nu ești O.K. Pe scurt, Eu+, Tu-.

„Eu sunt un prinț/o prințesă, iar tu ești o broască râioasă” Este o poziție în mod vădit AROGANTĂ, de pe care colegii, profesorii, partenerul de cuplu, oamenii obișnuiți și lumea, în general, pot fi criticați fără milă, condamnați sau pedepsiți. O astfel de persoană are mereu un război de purtat, fie personal, fie social. În cazul cel mai bun îi va ajuta pe cei non-O.K., chiar dacă aceștia nu vor să fie ajutați.

Tatăl care, la sfârșitul facultății, îi oferă fiicei o slujbă bănoasă (fără să o consulte în prealabil) sau mama care își ajută fetița să se îmbrace (ajutor complet inutil), acționează dintr-o astfel de poziție. Chiar acum îmi vin în minte câteva persoane care, beneficiind de astfel de „servicii” binevoitoare, au fost înfuriate, indignate sau stupefiate. (Nici eu nu sunt străin de astfel de fapte). Ceea ce se vrea o dovadă de afecțiune sau grijă este, în realitate, o expresie a lipsei de încredere în celălalt („El/ ea nu este O.K. și doar eu îl/o pot ajuta”). Adesea,

perceperea celuilalt ca slab sau nesigur este o proiecție a propriei insecurități necunoscute, ceea ce face din Eu+, Tu- o apărare, în raport cu Eu-, iar tu nu contezi.

(3) Eu nu sunt O.K., tu ești O.K.. Pe scurt, Eu-, Tu+.

„Nu este loc pentru mine în această lume” Din perspectivă clinică, este o poziție **DEPRESIVĂ**, din care apar melancolicii incurabili, sinucigașii, dependenții de drog, alcool și, mai nou, de calculatoare, cei care se izolează în închisori, mănăstiri sau în munți, ca alpiniști profesioniști.

Spre deosebire de următoarea poziție, aici mai există speranță.

„Viața mea ar fi altfel: - dacă aș întâlni un înțelept;

- dacă mi-aș găsi sufletul - pereche;
- dacă aș trăi în State;
- dacă aș avea o casă cu grădină;
- dacă T.V.A.-ul ar fi mai mic.”

(Sunt de acord, ultima cerere e cam deplasată.)

(4) Eu nu sunt O.K., tu nu ești O.K.. Pe scurt, Eu-, Tu -.

„Este o lume insuportabilă, într-o zi o să mă sinucid/o să înnebunesc” Este poziția celui care abandonează, lipsit de orice speranță într-o lume fără sens.

Aceste convingeri sunt la fel de reale ca laptele mamei pe care, de altfel, îl însoțesc. Există însă și persoane ale căror convingeri sunt lipsite de “convingere”, care oscilează, de exemplu, de la Eu+ Tu-, la Eu-Tu+. Acestea sunt personalitățile **INSTABILE** sau insecurizate de propria convingere.

Pare ciudat, dar cei care își mențin constantă poziția de viață, chiar dacă este negativă sau conduce la eșec, sunt securizați de ea. Schimbarea poziției vine din interior, în circumstanțe externe favorabile: sprijin terapeutic de calitate sau iubire, adică felul naturii de a face psihoterapie pe gratis.

Pentru cei care, în liceu, nu au urât de moarte aranjamentele, permutările și combinațiile, AT are o clasificare mai completă decât precedenta:

1	EU+	TU+	EI+
2	EU+	TU+	EI-
3	EU+	TU-	EI-
4	EU+	TU-	EI+
5	EU-	TU+	EI+
6	EU-	TU+	EI-
7	EU-	TU-	EI-

Cine ar mai putea spune că între matematică și psihologie nu există nici o legătură? Iată cum se poate desfășura o linie matriceală în comportamente și atitudini de viață:

EU+ TU+ EI-

„Noi doi suntem deosebiți/șmecheri, iar ei sunt ne semnificativi/fraieri. Hai să-i folosim!” Este poziția snobului, a demagogului și a tuturor celor care se aliază pentru a-i înșela sau exploata pe ceilalți. Găștile, cluburile private, societățile elevate (ale scriitorilor, oamenilor de teatru sau psihoterapeuților) și partidele politice conțin frecvent această ecuație.

Combinațiile cresc amenințător dacă introducem și altă variabilă, cea a personalităților instabile.

Exemplu: Eu+ Tu? Ei -. Este o poziție aristocratică, al cărei mesaj este: „Eu sunt cineva, ceilalți nu sunt buni de nimic, iar în ce te privește pe tine, aștept să-mi demonstrezi cine ești”

Unde se poate ajunge?

8.	EU+	TU+	EI?
9.	EU+	TU-	EI?

10.	EU+	TU?	EI+
11.	EU+	TU?	EI-
12.	EU-	TU+	EI?
13.	EU-	TU-	EI?
14.	EU-	TU?	EI+
15.	EU-	TU?	EI-
16.	EU?	TU?	EI?
17.	EU?	TU+	EI?
18.	EU?	TU-	EI?
19.	EU?	TU?	EI+
20.	EU?	TU?	EI-

Am uitat vreo combinație? Au ieșit în total 31, ceea ce, nu-i așa, face viața destul de interesantă. Și încă n-am terminat. Dacă asociem semnelor(+) și (-) adjective sau calități polarizate, totul se multiplică și depășește, în unele cazuri toleranța la matematică pe care noi, oamenii, o avem grație înzestrărilor noastre native.

Uitând foarte repede ceea ce tocmai am scris, voi prezenta în continuare un tip de dezvoltare matematică a analizei tranzacționale.

Fie perechea polară Bogat/Sărac. Ea admite combinația (Bogat)=(+), (Sărac)=(-), dar și combinația (Bogat)=(-), (Sărac)=(+). Ambele combinații sunt posibile, întrucât pentru unii oameni (cei mai mulți) a fi bogat este ceva dezirabil, iar pentru alții a fi sărac e ceva dezirabil. Se știe, de altfel, că nu banii aduc fericirea, ci numărul lor și că munca l-a făcut pe om, dar nici lenea n-a ucis pe nimeni.

În funcție de atitudinile parentale față de bani, copilul este orientat spre una din variantele de mai jos:

1. Eu+ Tu-, adică Eu Bogat și O.K., Tu Sărac și non-O.K.. Proaspeții îmbogățiți după diverse mișcări sociale îmbrățișază frecvent această poziție.

2. Eu- Tu+ în a doua combinație, adică Eu bogat și non-O.K., Tu Sărac și O.K.. Este o poziție romantică, de pe care oamenii renunță la averea pe care au câștigat-o sau au moștenit-o, sperând ca mai puțini bani să aducă o viață mai bună.

3. Eu+ Tu-, adică Eu Sărac și O.K., Tu Bogat și non-O.K.. De aici se nasc revoluțiile cu idealuri generoase de egalitate și fraternitate, alimentate din inconștient de resentimente față de cei care sunt altfel (adică bogați).

4. Eu- Tu+, adică Eu Sărac și non-O.K. Tu Bogat și O.K.. Este poziția servitorului resemnat, dar și a snobului sărac.

În familiile în care veniturile materiale nu sunt un standard decisiv, perechea Bogat/Sărac nu se asociază cu O.K./non-O.K., iar schema de mai sus nu este valabilă.

Introducând simultan mai multe calități polarizate (exemplu: Creștin/Non-creștin (musulman, budist), Român/Străin, Inteligent/Prost, Alb/Negru, Sincer/Mincinos), numărul combinațiilor crește vertiginos și e nevoie de multă discriminare și răbdare pentru a opera cu ele.

Scurtă exemplificare:

1. Într-o familie de albi

+	
Inteligent	Prost
Alb	Negru
Bogat	Sărac

„Este O.K. să fiu alb, bogat și inteligent. Cu el ceva nu e-n regulă, deoarece este negru, sărac și cu siguranță prost.”

2. Într-o familie de negri

+	
Negru	Alb
Sărac	Bogat
Cinstit	Necinstit

10.	EU+	TU?	EI+
11.	EU+	TU?	EI-
12.	EU-	TU+	EI?
13.	EU-	TU-	EI?
14.	EU-	TU?	EI+
15.	EU-	TU?	EI-
16.	EU?	TU?	EI?
17.	EU?	TU+	EI?
18.	EU?	TU-	EI?
19.	EU?	TU?	EI+
20.	EU?	TU?	EI-

Am uitat vreo combinație? Au ieșit în total 31, ceea ce, nu-i așa, face viața destul de interesantă. Și încă n-am terminat. Dacă asociem semnelor(+) și (-) adjective sau calități polarizate, totul se multiplică și depășește, în unele cazuri toleranța la matematică pe care noi, oamenii, o avem grație înzestrărilor noastre native.

Uitând foarte repede ceea ce tocmai am scris, voi prezenta în continuare un tip de dezvoltare matematică a analizei tranzacționale.

Fie perechea polară Bogat/Sărac. Ea admite combinația (Bogat)=(+), (Sărac)=(-), dar și combinația (Bogat)=(-), (Sărac)=(+). Ambele combinații sunt posibile, întrucât pentru unii oameni (cei mai mulți) a fi bogat este ceva dezirabil, iar pentru alții a fi sărac e ceva dezirabil. Se știe, de altfel, că nu banii aduc fericirea, ci numărul lor și că munca l-a făcut pe om, dar nici lenea n-a ucis pe nimeni.

În funcție de atitudinile parentale față de bani, copilul este orientat spre una din variantele de mai jos:

1. Eu+ Tu-, adică Eu Bogat și O.K., Tu Sărac și non-O.K.. Proaspeții îmbogățiți după diverse mișcări sociale îmbrățișază frecvent această poziție.

2. Eu- Tu+ în a doua combinație, adică Eu bogat și non-O.K., Tu Sărac și O.K.. Este o poziție romantică, de pe care oamenii renunță la averea pe care au câștigat-o sau au moștenit-o, sperând ca mai puțini bani să aducă o viață mai bună.

3. Eu+ Tu-, adică Eu Sărac și O.K., Tu Bogat și non-O.K.. De aici se nasc revoluțiile cu idealuri generoase de egalitate și fraternitate, alimentate din inconștient de resentimente față de cei care sunt altfel (adică bogați).

4. Eu- Tu+, adică Eu Sărac și non-O.K. Tu Bogat și O.K.. Este poziția servitorului resemnat, dar și a snobului sărac.

În familiile în care veniturile materiale nu sunt un standard decisiv, perechea Bogat/Sărac nu se asociază cu O.K./non-O.K., iar schema de mai sus nu este valabilă.

Introducând simultan mai multe calități polarizate (exemplu: Creștin/Non-creștin (musulman, budist), Român/Străin, Inteligent/Prost, Alb/Negru, Sincer/Mincinos), numărul combinațiilor crește vertiginos și e nevoie de multă discriminare și răbdare pentru a opera cu ele.

Scurtă exemplificare:

1. Într-o familie de albi

+	
Inteligent	Prost
Alb	Negru
Bogat	Sărac

„Este O.K. să fiu alb, bogat și inteligent. Cu el ceva nu e-n regulă, deoarece este negru, sărac și cu siguranță prost.”

2. Într-o familie de negri

+	
Negru	Alb
Sărac	Bogat
Cinstit	Necinstit

„Este O.K. să fiu negru, sărac și cinstit. Fiind alb și bogat, e clar că nu e O.K.. Sunt convins că nu e nici cinstit.”

În variante și mai complexe:

3. „Eu sunt alb, bogat și inteligent (+ + +), el este negru și sărac, dar cel puțin inteligent (- - +).”

4. „Eu sunt negru, sărac și cinstit (+ + +), iar el, deși este alb, este sărac și cinstit (- + +).”

5. „Eu sunt negru, sărac și inteligent (- - +), iar el nu numai că este alb, dar este și bogat și inteligent(+ + +).”

6. „Eu sunt alb, bogat și necinstit (+ + -), el este negru și sărac, dar cel puțin este cinstit (- - +).”

Cu suficientă finețe psihologică, orice combinație matematică poate fi tradusă într-un set de poziții de viață, în baza cărora comportamentele umane devin mai inteligibile și, la limită, predictibile. Din fericire, mintea umană nu poate opera simultan cu mai multe variabile, ceea ce permite interacțiunilor umane să aibă o doză mare de neprevăzut, chiar și pentru un specialist în analiza tranzacțională.

Indiferent însă de adjectivele asociate stărilor O.K. și non-O.K., combinația dintre pronume (Eu, Tu, Ei) și stări (+, -) decide soarta ultimă a unui individ, adică recompensa-blestem care pune punct scenariului de viață. Adjectivele nu fac decât să coloreze într-un mod particular viața, generând STILUL DE VIAȚĂ, dar nu influențează în nici un fel rezultatul ultim al scenariului.

În alți termeni, FORMA este mai importantă decât CONȚINUTUL. O persoană cu ecuația următoare (Eu- Tu+ Ei+) va sfârși aproape întotdeauna singură, adjectivele influențând doar locul: închisoarea, patul de spital, șanțul, chilia.

Din această perspectivă, selecția pronumelor (Eu, Tu, Ei) și a stărilor (+, -) nu este deloc de neînțeles pentru un copil mai mic de șase ani.

„Mama mi-a spus că nu mă pot juca cu tine pentru că ești: murdar, protestant, țigan, sărac etc.” Prin urmare: Eu+ Tu-. Ce poate fi mai simplu decât atât?

Sau: „O să mă joc cu tine dar nu vreau să ne jucăm cu el pentru că: minte, îi bate pe copii, e ungar etc.” Prin urmare: Eu+ Tu+ El-.

„Nu mă joc cu voi pentru că vă purtați ca niște fete” Prin urmare: Eu+ Tu- El-.

Este limpede că PRONUMELE și SEMNELE SUNT SINGURELE CARE CONTEAZĂ. Adjectivele sau calitățile sunt modalități variate de a structura timpul, fără a avea puterea de a schimba evenimentele cheie din scenariul de viață și plata finală a acestuia.

De exemplu, în țările foste socialiste pare de neînțeles cum oameni devotați regimului comunist au devenit, peste noapte, exponenți remarcabili ai capitalismului. De fapt, doar adjectivele erau opuse, poziția de viață fiind aceeași (Eu+ Tu-). „Eu sunt comunist și sunt O.K., tu ești anti-comunist, trădător, trântor și nu ești O.K.” Apoi: „Eu sunt capitalist, întreprinzător, harnic și sunt O.K. tu ești socialist, incapabil, trântor și nu ești O.K.” Nu contează selecția adjectivelor (comunist, socialist/ anti-comunist, capitalist) care „umplu” poziția de viață, ci doar poziția de viață. Aceeași persoană poate fi, după caz, comunistă sau capitalistă (sau orice altceva); importantă pentru ea este CONSERVAREA POZIȚIEI DE VIAȚĂ. Acesta este PRINCIPIUL CONSERVĂRII aplicat la poziția de viață.

18.2. Anii de plastilină

Nu poate fi nimic mai straniu ca întreaga viață să fie planificată de un puști de vârstă preșcolară, care dispune de o cunoaștere extrem de limitată asupra lumii și a cărei inimă vibrează în acord cu reacțiile părinților săi. Un copil care nu e capabil să-și asigure singur hrana decide cine va fi regele, consilierul și prostituatele de la curte.

„Este O.K. să fiu negru, sărac și cinstit. Fiind alb și bogat, e clar că nu e O.K.. Sunt convins că nu e nici cinstit.”

În variante și mai complexe:

3. „Eu sunt alb, bogat și inteligent (+ + +), el este negru și sărac, dar cel puțin inteligent (- - +).”

4. „Eu sunt negru, sărac și cinstit (+ + +), iar el, deși este alb, este sărac și cinstit (- + +).”

5. „Eu sunt negru, sărac și inteligent (- - +), iar el nu numai că este alb, dar este și bogat și inteligent(+ + +).”

6. „Eu sunt alb, bogat și necinstit (+ + -), el este negru și sărac, dar cel puțin este cinstit (- - +).”

Cu suficientă finețe psihologică, orice combinație matematică poate fi tradusă într-un set de poziții de viață, în baza cărora comportamentele umane devin mai inteligibile și, la limită, predictibile. Din fericire, mintea umană nu poate opera simultan cu mai multe variabile, ceea ce permite interacțiunilor umane să aibă o doză mare de neprevăzut, chiar și pentru un specialist în analiza tranzacțională.

Indiferent însă de adjectivele asociate stărilor O.K. și non-O.K., combinația dintre pronume (Eu, Tu, Ei) și stări (+, -) decide soarta ultimă a unui individ, adică recompensa-blestem care pune punct scenariului de viață. Adjectivele nu fac decât să coloreze într-un mod particular viața, generând STILUL DE VIAȚĂ, dar nu influențează în nici un fel rezultatul ultim al scenariului.

În alți termeni, FORMA este mai importantă decât CONȚINUTUL. O persoană cu ecuația următoare (Eu- Tu+ Ei+) va sfârși aproape întotdeauna singură, adjectivele influențând doar locul: închisoarea, patul de spital, șanțul, chilia.

Din această perspectivă, selecția pronumelor (Eu, Tu, Ei) și a stărilor (+, -) nu este deloc de neînțeles pentru un copil mai mic de șase ani.

„Mama mi-a spus că nu mă pot juca cu tine pentru că ești: murdar, protestant, țigan, sărac etc.” Prin urmare: Eu+ Tu-. Ce poate fi mai simplu decât atât?

Sau: „O să mă joc cu tine dar nu vreau să ne jucăm cu el pentru că: minte, îi bate pe copii, e ungar etc.” Prin urmare: Eu+ Tu+ El-.

„Nu mă joc cu voi pentru că vă purtați ca niște fete” Prin urmare: Eu+ Tu- El-.

Este limpede că PRONUMELE și SEMNELE SUNT SINGURELE CARE CONTEAZĂ. Adjectivele sau calitățile sunt modalități variate de a structura timpul, fără a avea puterea de a schimba evenimentele cheie din scenariul de viață și plata finală a acestuia.

De exemplu, în țările foste socialiste pare de neînțeles cum oameni devotați regimului comunist au devenit, peste noapte, exponenți remarcabili ai capitalismului. De fapt, doar adjectivele erau opuse, poziția de viață fiind aceeași (Eu+ Tu-). „Eu sunt comunist și sunt O.K., tu ești anti-comunist, trădător, trântor și nu ești O.K.” Apoi: „Eu sunt capitalist, întreprinzător, harnic și sunt O.K., tu ești socialist, incapabil, trântor și nu ești O.K. Nu contează selecția adjectivelor (comunist, socialist/ anti-comunist, capitalist) care „umplu” poziția de viață, ci doar poziția de viață. Aceeași persoană poate fi, după caz, comunistă sau capitalistă (sau orice altceva); importantă pentru ea este CONSERVAREA POZIȚIEI DE VIAȚĂ. Acesta este PRINCIPIUL CONSERVĂRII aplicat la poziția de viață.

18.2. Anii de plastilină

Nu poate fi nimic mai straniu ca întreaga viață să fie planificată de un puști de vârstă preșcolară, care dispune de o cunoaștere extrem de limitată asupra lumii și a cărei inimă vibrează în acord cu reacțiile părinților săi. Un copil care nu e capabil să-și asigure singur hrana decide cine va fi regele, consilierul și prostituatele de la curte.

El se naște liber, dar foarte curând află ceva diferit. În primii doi ani este programat în primul rând de mama sa. Acesta este „protocolul primar” (Berne, 1972), constituit în jurul lui a înghiți și a fi înghițit, iar după ce îi ies dinții, în jurul lui a mușca și a fi mușcat.

De la doi la șase ani, după înțărcare și controlul sfincterian, directivele majore pe care le primește (și care vor avea un efect profund) se referă la sexualitate și agresivitate. Copilul are circuite încorporate atât pentru manifestarea plenară a acestor impulsuri, cât și pentru diminuarea sau controlul lor. Ca rezultat al programării parentale, între impulsuri și cenzuri se țes tot felul de compromisuri.

Unii psihologi aseamănă procesul cu un training în care trainerii sunt părinții. Dar procesul este un training tot atât cât o pisică este un tigru. Un animal antrenat se poate angaja într-un comportament atunci când trainer-ul său îi oferă un anumit stimul. Dacă stimulul lipsește, comportamentul nu se declanșază. Un leu ascultă de comanda dresorului, dar e un act de curaj să-l lași acasă împreună cu copiii tăi.

Îmblânzirea (sau domesticirea) este cu totul altceva. Un animal îmblânzit ascultă de comenzi chiar și când stăpânul nu e prezent. Stimulul, în acest caz, nu mai este în exterior, ci în corpul animalului. Animalele domestice merg și mai departe. Ele pot fi învățate să se comporte așa cum stăpânul dorește chiar în absența stăpânului. Gradele de îmblânzire sunt diferite, iar animalele cele mai apte pentru a fi îmblânzite sunt copiii.

Copii sunt interesați să nu piardă dragostea părinților sau, în cazuri mai nefericite, măcar protecția lor (ceea ce le permite supraviețuirea). Din acest motiv, ei caută să descopere ce vor „de fapt” părinții, adică la ce fel de comportamente răspund ei cel mai favorabil. Astfel copilul nu numai că își asigură supraviețuirea, dar își exprimă și dragostea pentru părinți.

Cum tranzacțiile în care părinții se angajază sunt cel mai adesea nesupravegheate de Eul Adult, iar gândirea copilului nu este coruptă,

între ceea ce părintele spune și copilul înțelege sunt uneori diferențe mari.

Mama îl surprinde pe Cristian (cinci ani) sorbind cu nesaț băutura favorită a tatălui său. Ea îl avertizează: „Ești prea mic pentru a bea vodcă” Vecina comentează: „Ești o mamă bună. Nu vrei ca fiul tău să ajungă alcoolic” Dar ceea ce copilul gândește este: „Când vei fi mare/bărbat adevărat, va trebui să bei vodcă” În consecință, Cristian crește și devine dependent de vodcă. Eul Copil gândește acum: „Am ascultat-o pe mama și ea e mândră de mine”.

Încercând să obțină cele mai bune răspunsuri din jur, copilul își structurează Eul Copil Adaptat. Pe de altă parte, Eul Copil Liber trebuie ținut în frâu. Acest echilibru între cele două forme de comportament este asigurat de Adultul din Copil (sub-nivelul Adult din Eul Copil), numit „Profesorul de Psihoterapie” Berne (1972) afirmă că Adultul din Copil știe mai multă psihologie și psihoterapie decât orice adult care și-a consacrat viața studierii domeniului. În cel mai bun caz, un profesor adult poate atinge 33% din ceea ce știa ATUNCI CÂND AVEA PATRU ANI. (Știind asta, cred că mi-ar prinde bine un stagiu de formare la grupa mică!).

18.3. Latența și întâmplările ei

Psihanaliza numește „perioada de latență” intervalul temporal dintre 6 și 12-13 ani, vârstă la care instinctul sexual se trezește din somnul său. Nimic fundamental nu se mai întâmplă acum.

În AT, lucrurile stau altfel. În această perioadă, copilul decide definitiv pentru o trăire favorită, care să fie acceptată de ceilalți și care să-i sprijine scenariul de viață. Aceasta este o „trăire parazită” (vezi Cap 12., SENTIMENTE PARAZITE ȘI TIMBRE PSIHOLOGICE). Ea va persista toată viața ca un reflex condiționat.

În funcție de trăirile parazite favorite, cinci persoane diferite vor reacționa diferit în aceeași situație:

A: „Eu am fost furios”;

B: „Bineînțeles că am fost rănit”;

C: „Evident, mi-a fost frică”;

D: „M-am simțit vinovat”;

E: „Era natural să mă simt inadecvat”

Exemplu: stai la o coadă respectabilă la bilete (la agenția CFR) și cineva se înfinge la ghișeu, fără să spună nimic. Ce simți în această situație?

1. Te înfurii: „Dumneata ai probleme cu vederea? Nu vezi unde e coada?” - cazul A.

2. Te simți rănit: „Omul acesta nu are nici un fel de respect pentru semenii lui. Ne consideră proști.” - cazul B.

3. Ți-e frică: „Dacă îi spun ceva o să sară la bătaie. S-ar putea să o încasez.” - cazul C.

4. Te simți vinovat: „E a nu știu câtă oară când mi se întâmplă asta și nu fac nimic. E numai vina mea.” - cazul D.

5. Te simți inadecvat: „Aș vrea să-l întreb pe individ ce dorește, dar văd că nimeni nu spune nimic. Ceva îmi scapă.” - cazul E.

Când trăirile parazite sunt investigate într-un grup de terapie se produce un fenomen simpatic: cei care în mod constant sunt furioși devin furioși, hipersensibili sunt răniți, anxioșilor le crește nivelul de anxietate ș.a.m.d. Departate de a fi „naturale”, trăirile parazite reprezintă decizii din copilăria timpurie, plăți la jocurile la care un individ recurge și modalități de a împinge scenariul de viață spre final.

O altă problemă care se tranșează în „perioada de latență” este credința în Moș Crăciun (sau un membru al familiei sale) sau în Omul Negru (substitutul Doamnei cu Coasa). Acestea sunt cele două iluzii fundamentale pe care se bazează scenariile: că Moș Crăciun va veni,

aducând daruri pentru învingători sau că Omul Negru va veni, încheind socotelile pentru cei învinși.

Importanța tranzacțională a acestor iluzii este că oferă o rațiune puternică pentru a colecta timbre psihologice: laude, aprecieri sau penitențe variate (posturi prelungite, de ex.) pentru Moș Crăciun, sentimente de vinovăție, inutilitate sau lipsă de sens pentru Omul Negru. Iar aspectul cel mai alarmant din comportamentul celor doi este că nu știi niciodată când vin, ceea ce înseamnă că trebuie să fii pregătit tot timpul. Dacă îl aștepti pe Moș Crăciun și acesta vine într-un moment când nu gândești pozitiv, ți se pare că lumea nu are nimic providențial sau divin; gata, ai ratat darul. Invers, dacă-l aștepti pe Omul Negru, nu-ți poți permite să fii fericit sau împăcat cu tine însuși deoarece tocmai atunci s-ar putea să treacă.

Aceste iluzii îmbracă haina lui „numai să... sau „într-o bună zi... În țara noastră, cunoscători fini ai psihicului uman le exploatează în milioane de variante prin celebrele jocuri BINGO (De ce să rezisti tentației? „Într-o bună zi” te-ai putea trezi cu un telefon acasă: „Alegeți un număr!”). Ca și la loterie, iluziile sunt întreținute de un fapt real: totuși există câștigători.

Date fiind iluziile, terapeutul seamănă mai degrabă cu un chirurg. Cu acordul conștient și explicit al clientului, el le distruge treptat, ajutându-l să trăiască într-o lume care este aici și acum, nicidecum acolo și atunci. Misiunea cea mai dureroasă este să-și informeze clientul despre inexistența lui Moș Crăciun și a Omului Negru. Dacă pregătirea este atentă și inteligența prezentă, rana acestuia se va închide și, pe termen lung, terapeutul va fi iertat.

Partea a patra: CUM POȚI SĂ TE JOCI

Această parte nu are nici un capitol, dar are câteva foi albe, pe care ești liber să te joci cum vrei. Nu, nu mă refer la jocurile psihologice de la capitolul 13 (ce cifră!).

Cum să te joci? Nu știu. Dar îmi permit să-mi imaginez. De exemplu, poți observa ce simți acum, după care faci un semn, indiferent care, pe pagina albă. Apoi te uiți la el și, dacă n-ai nimic împotriva, mai faci un semn. Eu numesc asta **EXPRIMARE**. Ți se pare un nonsens? Da' să mergi pe stradă și să dai conștiincios din mâini, pe lângă corp, și se pare ceva plin de sens?

Apropo, îți recomand acest spectacol. Stai undeva 10 minute și privește oamenii care merg. Toți își mișcă disciplinat brațele, cu excepția anumitor femei, care se țin cu putere de propriile poșete. S-ar putea să nu ai nevoie de 10 minute pentru a înțelege că lumea este un loc în care te poți juca liniștit. Pe urmă vei pleca la treburile tale. Hei, atenție la brațe!



Imaginează-ți că, încă de la naștere, ești un scriitor talentat. Începi să îți scrii povestea vieții odată cu prima respirație, iar la vârsta de patru ani ai stabilit deja reperele fundamentale ale existenței tale narative. La șapte ani povestea este definitiv completată cu principalele detalii și până la începutul adolescenței nu mai ai de făcut decât mici corecturi și adăugiri ici și acolo. În adolescență ajuns, publici o ediție revizuită și adaptată la noile personaje apărute în viața ta.

Asemenea tuturor poveștilor, capodopera ta are un început, o parte de mijloc și un final. Ea rulează eroi, eroine, inamici, protectori și figuranți. Este construită în jurul unei teme principale și ramificată în câteva subteme. Poate fi o comedie sau un <<thriller>>, o dramă memorabilă sau o producție de mână a doua, poate fi plină de violență, umor sau sex.

Oricum ar fi, în pragul vârstei adulte începuturile poveștii nu se mai află în spațiul psihologic al memoriei conștiente. Fără a fi conștient, tu trăiești acum povestea pe care ai scris-o singur, cu mult timp în urmă. Această poveste este chiar SCENARIUL TĂU DE VIAȚĂ.

Nu-i așa că nu crezi?

11454 CC

Colecția "Caiete Experiențiale"